Zehnminuten-Turnen

(Atmung und Haltung)

von Karl Möller



Verlag von B. G. Teubner in Leipzig

Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin

Karl Möller: Der Vorturner

Hilfsbuch für deutsches Gerätturnen in Vereinen, Fortbildungsschulen und oberen Klassen höherer Lehranstalten. 4., neu durchgesehene Auflage mit 140 Abbildungen und 170 Übungsabschnitten. Kart. M. 2.—

Aus den Urteilen:

„Für die Ausbildung von Turnwarten und Vorturnern ist die kürzlich erschienene vortreffliche Schrift: ‚Der Vorturner' von Karl Möller ganz besonders empfehlenswert". (Hofrat **Alfred Maul**, weil. Direktor der Großherzogl. Turnlehrerbildungsanstalt in Karlsruhe.)

„Die Art, wie er diese Ziele erreicht, läßt in dem Verfasser einen begeisterten Vertreter des Vereinsturnens erkennen, der sein turnerisches Gewerbe von Grund aus versteht, es aber forschend und sinnend zum Kunstgewerbe, das es sein soll, emporhebt. — — Überall zeigt sich das Streben, den Vorturner aus dem mechanischen Ableisten seiner Pflicht zum denkenden Lehrer und Leiter zu machen. — Eine Eselsbrücke für denkfaule Vorturner kann das Büchlein niemals sein, denkfreudigen Vorturnern aber bietet der Verfasser ein Schatzkästlein, in dem fertig viel geprägtes Gold turnerischer Wahrheit aufgezeichnet liegt, daß sie nur zuzugreifen brauchen, um es zu verwerten, in dem aber auch, und das verleiht dem Büchlein einen besonders anregenden Reiz, viel Goldkörner zerstreut liegen, die erst gesammelt und in eigener Denkarbeit ausgeprägt werden sollen." (Prof. **Dr. Hahn**, 2. Vors. d. Deutsch. Turnerschaft, in der Deutsch. Turnztg.)

„...Diese Lücke füllt Möllers Vorturner ganz vorzüglich aus — —. Wir glauben uns den Dank aller Kollegen, welche in Turnvereinen tätig sind, zu erwerben, wenn wir sie auf dieses Buch speziell aufmerksam machen!"
(**Dr. Haggenmüller**, München, in den Blättern für das bayer. Gymnasial-Turnwesen.)

„...Möllers Vorturner kann mit gutem Gewissen allerorten für Vereine und Schulen nur auf das wärmste empfohlen werden."
(Professor **Pawel** in der Zeitschrift für Schulgesundheitspflege.)

Keulenschwingen

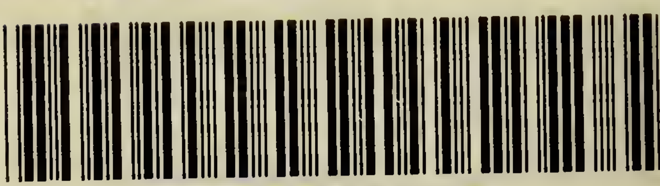
in Schule, Verein und Haus

Eine Einführung für alle Freunde gesunder und kunstvoller Leibesübungen
Dritte Auflage. Mit 48 Abbildungen. Kart. M. 2.—

Aus den Urteilen:

„Von dem Verfasser, der sich durch seinen bekannten ‚Vorturner' längst den Ruf eines sehr tüchtigen und besonnenen Turnlehrers erworben hat, darf man die Erwartung hegen, daß er auch in seinem neuen Werke wieder etwas durchaus Gutes bietet. Und wer das Buch zur Hand nimmt, findet sich in dieser Erwartung nicht getäuscht. — Was der Verfasser gibt, beruht nicht nur auf eingehendem Studium, sondern ist von ihm bereits in der Praxis erprobt und als bewährt erfunden. — Besonders anerkennenswert ist auch die anregende und klare Darstellung." (**Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel.**)

„...Möllers Buch ist weit entfernt davon, bloß die Augen des verständnislosen Publikums zu blenden. Ihm ist Keulenschwingen eine Übung des Körpers, eine Übung, die den Leib stählt und durcharbeitet. Klar und lichtvoll sind die Beschreibungen der einzelnen Bewegungen, sinnvoll zusammengestellt und logisch entwickelt die Übungs-
... d auch imstande sein, in Schule und
... der Fertigkeit zu bringen und dazu
... stets neue Freunde zuzuführen. Die
... enommen und tragen wesentlich zum
... und Kreise bei..."
(... n den bayerischen Mittelschulen.)



Zehnminuten-Turnen.

(Atmung und Haltung)

Eine Handreichung für das tägliche Turnen in Knaben- und Mädchenschulen, wie im Hause.

Von

Karl Möller,

städtischem Turninspektor
in Altona.

Mit 85 Textbildern und zwei Übungstabellen mit 53 Figuren.

Die Kunst bleibt Kunst! Wer sie nicht durchgedacht,
Der darf sich keinen Künstler nennen;
Hier hilft das Tappen nichts;
Eh' man was Gutes macht,
Muß man es erst recht sicher kennen. Goethe.

Zweite Auflage.



Druck und Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin 1912.

Die im Buche auf den beiden Übungstabellen enthaltenen Zeichnungen von Turnübungen sind Originale des

Malers **Ewald Egg** in Altona,

die im Text enthaltenen Zeichnungen desselben Künstlers sind Verkleinerungen nach den von Prof. Dr. Schmidt und Turninspektor Möller herausgegebenen „Haltungsvorbildern" (10 Wandtafeln).

Die photographischen Aufnahmen von Turnübungen wurden nach Originalaufnahmen des

Photographen **J. Hamann**
in Hamburg I, Neustädterstraße 66/68

hergestellt. Wir — Verlag, Zeichner, Photograph und Autor — behalten uns alle zwischen uns vereinbarten Rechte an diesen Bildern vor.

Ferdinand August Schmidt

in fröhlicher Gefolgschaft

und Treue

zugeeignet.

nicht auch der schwedischen und dänischen Turnsysteme zu gedenken; ich habe sie in Folge der Entsendung durch meine vorgesetzte Behörde vor neun Jahren aus eigener Anschauung kennen gelernt, habe nachher ihre Literatur mit bewundernder Anerkennung studiert, ihre leitenden Gedanken seitdem in ungezählten Altonaer Ferienkursen an deutsche Lehrer und Lehrerinnen — so gut es ging, und ohne dem deutschen Turnen Abbruch zu tun! — vermittelt und gewahre heute mit stiller Genugtuung ihren entschiedenen Einfluß auf alle die, die sich im „deutschen" Selbstbewußtsein von dieser „Fremdländerei" fern zu halten glaubten. Die nordischen Systeme haben für das Hygienische und Ästhetische reich befruchtend auf unsere Turnpädagogik gewirkt und dieser zu heilsamer Einkehr verholfen. Der neubelebende Wert, den die neue preußische „Anleitung" von 1909 für das Schulturnen haben wird, liegt — neben der herzhaften Aufnahme der Spiele und volkstümlichen Wettkämpfe — auch darin, daß sie nicht achtlos an den schwedischen Übungen vorbeigegangen ist.

Der große, verdienstvolle Anreger für den neubelebten Gedanken des täglichen Turnens war unstreitig John Peder Müller, er, der mit seinem kraftstrotzenden aber durch eine edle Kultur gebundenen Temperament seinen Namen vielleicht nur ungern in der Nachbarschaft irgend eines orthodox-schwedischen oder dänischen Systems genannt sieht. Viel zu sehr ist er, wie wir alle, ein Freund des Laufens, Schwimmens, Ruderns und aller guten Sportarten, als daß er selbst in eine Überschätzung irgend einer künstlichen Hausgymnastik verfallen könnte. Aber die Übungszusammenstellung seines Systems ist, vernünftig und von gesunden Leuten betrieben, noch immer die beste, die wir für Erwachsene haben. Die Schule ist allerdings auf eine mehr entwickelnde und auch abwechselnde Auswahl angewiesen, kann sich aber mit Dank und Nutzen von jenen Müllerübungen manche aneignen, und so dazu beitragen, daß — wie von Ditfurth es in seiner Empfehlung des Müllerschen Systems wünscht — die tägliche Durcharbeit des Körpers „eine Gewohnheitssache, ein Bedürfnis werde und zur Toilette gehöre."

Mehr, als es vielleicht sonst üblich ist, aber mit voller Absicht, habe ich zitiert und anderen Autoren das Wort gegeben, weil ich gern durch solche Verweise mein redlich Teil zur Ver-

breitung guter Fachschriften beitragen wollte. Denn gerade auch auf dem hier behandelten Gebiete macht sich eine phrasenhafte, dilettantische Schundliteratur unleidlich breit.

Mancherlei Dank bin ich denen schuldig, die für die Zusammenbringung des Bildermaterials in diesem Buche mitgeholfen haben: Ewald Egg für die Zeichnungen, Johannes Hamann für die Photographien der Turnübungen; der Schwester J. P. Müllers, Cecile Müller in Kopenhagen, Anna Sievers und Frieda Koch in Hamburg, Lina Schacht in Altona, Friedrich Hildebrandt in Altona, allen diesen meinen Freunden und getreuen Mitarbeitern für die turnerische Beihilfe bei der Herstellung der Bilder; endlich Herrn Prof. Dr. Otto Hoffmann in Lübeck für die gütige Herleihung einiger seiner wertvollen Atmungsbilder und dem Verlag für die Beibringung des weiteren Illustrationsmaterials.

Als Verfasser bin ich mir dessen bewußt, daß ich mit dem ersten Teil dieses Buches nur recht allgemeine Hinweise geben konnte. Es fehlte an Raum, und es kam auch mir gar nicht zu, eine allseitige Darstellung der anatomischen und physiologischen Grundlagen der Haltungserziehung zu geben. Nur um eine vorläufige Einführung in die leitenden Gesichtspunkte war es mir zu tun, um so alle diejenigen, die bei der körperlichen Erziehung noch abseitsstehen, zum Aufmerken zu bringen. Sollte doch eigentlich das ganze Schulleben mit einem gymnastischen Geiste erfüllt werden. Wir Turnlehrer müssen alle Lehrer und Lehrerinnen, alle Schulleiter zur Mitarbeit aufrufen! Die Gesinnung muß gewandelt, die Einsicht geweckt, die Gewöhnung in den Dienst des Guten und Gesunden gestellt werden. Freilich, mit ein wenig äußerlicher Beihülfe, mit flüchtigem Drauflosarbeiten kann uns nicht gedient sein. Unsere und der anderen Einsicht in die Gesetze des körperlichen Werdens und Wachsens muß immer mehr vertieft werden. Leonardos großes Mahnwort für seine Malergenossen: „Zuerst lernet die Wissenschaft!" muß auch für uns gelten. In solchem Sinne habe ich den Goethespruch auf das Titelblatt gesetzt, weniger uns zum Ruhme als vielmehr zur ernsten Mahnung. Ganz im Geiste dieses Dichterworts erblickt Schmidt das Heil aller Zukunft für die körperliche Erziehung unseres Volkes in einer vertieften Turnlehrer-Ausbildung, wenn er schreibt:

„Die der körperlichen Erziehung gewidmeten Stunden im Schulleben müssen fruchtbar gemacht werden durch eine hingebende und sachkundige Leitung. Zu einer solchen muß der Turnlehrer aber auch richtig vorgebildet sein. Wer kritiklos nach eingedrillten methodischen Vorschriften, wenn nicht gar nach Übungskonzepten arbeitet, der ist nichts mehr als ein Turnhandwerker. Der neueren Entwicklung der Turnkunst vermag aber nur der zu folgen, wer auf Grundlage einer genügenden Einsicht in Bau und Leben des menschlichen Körpers zu beurteilen vermag, worauf es bei der Leibeserziehung unserer Jugend ankommt und wie die einzelnen Übungsarten und Übungen zu gestalten sind, um sie in Hinsicht auf die wichtigsten Übungsziele auch möglichst wirksam zu machen. Daher muß in der Ausbildung unserer Turnlehrer der Unterricht in der turnerischen Anatomie und Physiologie entsprechend ausgedehnt, anschaulich und derart gestaltet sein, daß er in allem und jedem stets an den praktischen Betrieb anknüpft."

Altona, den 24. Dezember 1910.

Karl Möller.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Der zweiten Auflage sind mancherlei Verbesserungen und Zusätze, und außerdem fünf Zeichnungen — die Kopfhaltungen darstellend — mitgegeben worden. Um eine lästige Umnumerierung der Bilder zu vermeiden, sind die neuen als 17a—17e bezeichnet. Das Literatur-Verzeichnis hat einige Erweiterungen erfahren, von denen ganz besonders die mir bei der ersten Herausgabe dieses Buches noch unbekannte „Übungslehre" von K. A. Knudsen hervorgehoben werden muß. Nachdem ich dieses ausgezeichnete Buch kennen gelernt habe, gereicht es mir zur Freude, daß ich eine demnächst erscheinende deutsche Ausgabe davon beim Teubnerschen Verlag in die Wege leiten konnte.

Altona, den 28. November 1911.

Karl Möller.

Inhalt.

Erster Teil.

Zweiter Teil.

Die Übungen.

Literatur.

Verfügung des Preußischen Ministeriums am 13. Juni 1910.

Anleitung für das Knabenturnen in Volksschulen ohne Turnhalle. Berlin 1909. J. G. Cottasche Buchhandlung Nachfolger.

Zeitschrift „Körper und Geist" (Leipzig, B. G. Teubner.)

Monatsschrift für das Turnwesen. (Berlin, Weidmannsche Buchhandlung.)

Schmidt, Prof. Dr.: Unser Körper. Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen. 3. Aufl. 1909. Leipzig, Voigtländer.

Schmidt, Prof. Dr.: Physiologie der Leibesübungen. 1905. Leipzig.

Schmidt, Prof. Dr.: Gesundheitslehre. 1910. Leipzig, B. G. Teubner.
Schmidt, Prof. Dr. und Schroeder, Turninspektor: Orthopädisches Schulturnen. 1911. Leipzig, B. G. Teubner.
Zander, Prof. Dr.: Die Leibesübungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit („Aus Natur und Geisteswelt").
Bluntschli, Dr. H.: Die Bedeutung der Leibesübungen für die gesunde Entwicklung des Körpers. München 1909. Ernst Reinhardt.
Profé, Dr. med. Alice: Gesundheitspflege. Berlin 1906. Schall und Retel.
Buchheim, Dr. med. Paul: Die Gymnastik der Lunge und des Herzens in ihrer Anwendung auf die Freiübungen. Leipzig 1892. Eduard Strauch. (Sonderabdruck aus der deutschen Turnzeitung.)
Handbok i Gymnastik för Arméen och Flotten. Stockholm, Norstedt & S.
Törngen, Prof.: Lärobok i Gymnastik. Stockholm, Norstedt & Söner. (Deutsch von Schairer. Eßlingen 1908.)
Gymnastikreglement for Haeren og Flaaden. Kopenhagen, Zentraldruckerei.
K. A. Knudsen: Øvelselære. 4. Aufl. 1911. Kopenhagen, Kommissionsverlag Hos. J. Frimot. (Deutsche Ausgabe unter dem Titel „Gymnastische Übungslehre" bei B. G. Teubner, Leipzig.)
Balck, Oberst Viktor: Gymnastik im 3. Bande des Illustrerad Idrottsbok. Stockholm, Fritzes Kgl. Hofbuchhandlung.
Nerman, Kapten Einar: Gymnastik. Stockholm, Björk & Börjesson.
Wide, Prof. Dr. med. Anders: Schwedische Zimmergymnastik. Stockholm, Norstedt & Söner.
Plaumann, Leibespflege in Dänemark. Programm des Reform-Realgymnasiums zu Kiel. 1910.
J. P. Müller, Leutnant a. D.: Mein System. Kopenhagen, Holger Tillge (Leipzig bei K. F. Koehler).
von Ditfurth, Gymnastik und ihre militärische Verwertung. Berlin. Mittler und Sohn.
Steinemann, Jak., Gymnasialturnlehrer: Rumpfübungen. Bern 1910. A. Francke.
Eckardt, Oberlehrer Fritz: Der Turnunterricht entwickelt aus den natürlichen Bewegungsformen. Dresden, Alwin Huhle.
Strohmeyer, Oberturnlehrer Ernst: Turnen und Spiel in der preußischen Volksschule. 2. Aufl. 1911. Leipzig, B. G. Teubner.
Echternach und Lotz, Der Turnunterricht in der Volksschule. 1911. Langensalza, Beyer und Söhne.
Pridöhl, Das A-B-C der täglichen Körperübungen für Jung und Alt. Friedenau-Berlin. Selbstverlag.
Schmale, Freiübungen zur Erzielung schöner Körperhaltung. Bielefeld und Leipzig, Velhagen & Klasing 1909.
Schmidt und Möller, Haltungsvorbilder. 10 Wandtafeln mit Zeichnungen von Ewald Egg. Leipzig B. G. Teubner.
Vgl. außerdem die im Text angeführten Autoren und ihre Schriften.

Erster Teil.

A. Aufgaben und Grundsätze des täglichen Turnens.

„Gute Körperhaltung, sei es im ruhigen Stand, sei es in der Fortbewegung, ist der sinnfällige Ausdruck aufrechten und tatkräftigen Wesens wie edlen Menschentums. Es ist ein wesentliches Ziel rechter turnerischer Leibeserziehung, die heranwachsende Jugend derart körperlich zu schulen, daß ihr gute Haltung stetig und von selbst zueignet, ungezwungen, frei und leicht, jedoch nicht ohne einen gewissen Grad innerer Straffung". F. A. Schmidt.

1. Die Aufgabe des täglichen Turnens. Mit den vorstehenden Worten hat ihr Autor das Ziel und die Aufgabe der Haltungserziehung gekennzeichnet. An der Lösung dieser Aufgabe soll das tägliche sog. „10"-Minutenturnen hervorragend teilnehmen. Nach der Sitzarbeit der Schulstunden will es einen ausgleichenden und korrigierenden Einfluß ausüben, will den zusammengesunkenen, bei geistiger Arbeit fast vergessenen Körper zu schöner Haltung wieder aufrichten, will das heilige Unterpfand alles Lebens, das Atmen, erneuern und vertiefen, will nach diesen beiden Richtungen zur Selbstzucht erziehen. Solche Erziehung wird aber nur durch ein Doppeltes zu gutem Erfolg gebracht werden: durch Einsicht und Gewöhnung. Die Erziehung zur Einsicht in die hauptsächlichsten Funktionen des Gliederbaues, die durch den naturwissenschaftlichen Unterricht ergänzt werden muß, und zur richtigen Ausführung der Bewegungen und Haltungen, fällt natürlich in erster Linie der regelrechten Turnstunde zu. Durch Gewöhnung aber und durch immer wieder regegehaltene Selbstkritik allmählich die dauernd nützliche und schöne Form zu erzeugen, darin liegt die bedeutungsvolle Aufgabe der täglich, wenn auch nur für wenige Minuten wiederholten Übung.

Die umfassende Lungen- und Herzgymnastik in den Schnelligkeits- und Dauerübungen, die vernünftige Muskel- und Nervenschulung durch turnerische Geschicklichkeits- und Kraftübungen, die Charakter- und Willensbildung durch Mut, Ausdauer, Entschluß und Unterordnungsfähigkeit erheischende Einzelkampf- und gesellige Spielübungen zur Geltung zu bringen, muß neben der Haltungsschulung der übrigen turnerischen Erziehung vorbehalten bleiben. Wenn wir all diesen Aufgaben gegenüber die Wirkungsmöglichkeiten des Zehnminutenturnens nicht überschätzen wollen, so sollen wir uns doch auch vor dem andern Irrtum hüten, die sinn- und planvolle Erziehung zur guten Haltung allzu gering anzuschlagen. Den mannigfaltig entstellenden Einflüssen, den Wachstumshemmungen, die ringsumher in Schule und Haus auf uns und unsere Kinder lauern — Wohnungsverengerungen, Kleidungstorheiten, Sitzzwang und Luft- und Lichtmangel —, muß eine bewußte Kultur des Körpers entgegenarbeiten. Mag für das kleinere Kind das Dichterwort, das Liliencron für seinen Sohn schrieb:



1. Seitliche Einbiegung der Wirbelsäule.[1])

„Zuerst der Leib! Und immer in die Sonne!
Und Schnee und Regen sei dir eine Wonne!"

als ein Grundsatz genügen, der allerdings für das ganze Leben seine Geltung behalten sollte, so muß er heutzutage doch für unsere Schuljugend und für uns selbst ergänzt werden. Mag sein, daß Freiübungen, daß Rumpfdrehen und Beugen, Armstrecken und Schwingen etwas Künstliches sind, so können wir sie doch in der Massenerziehung, die nun einmal das Wesen unserer Schulorganisationen ausmacht, nicht entbehren. Sorgen wir nun dafür, daß sie anderen Übungsarten nicht zuviel Zeit wegnehmen, daß sie sich möglichst an das Naturgemäße und Gesunde halten und mit aller Energie auf ein klar erkanntes Ziel lossteuern!

---

1) Aus David, Körperliche Verbildungen im Kindesalter und ihre Verhütung. Band 321 von „Aus Natur und Geisteswelt". (Teubners Verlag.)

Unser Bild 1 gibt uns ein Beispiel von den entstellenden Einflüssen, denen der in der Entwicklung, im Wachstum befindliche kindliche Körper ausgesetzt sein kann. Ähnliche Beispiele können wir, namentlich bei Schülerinnen, die ihre Büchermappe an einer Seite tragen, auf allen Gassen täglich bemerken. Dauernde Entstellungen solcher Art, tief eingreifende Ungestaltungen im Knochengerüst zu beseitigen, ist Aufgabe der Heilgymnastik und muß als solche dem orthopädischen Turnen unter unmittelbarer und unausgesetzter Leitung des dafür besonders geschulten Arztes vorbehalten bleiben. Das tägliche Zehnminutenturnen der Schule und somit auch die Anweisungen dieses Büchleins haben es ausschließlich mit dem gesunden Körper zu tun und wollen eine Haltungsgymnastik betreiben, die durch Korrektur und Gewöhnung vorübergehende Fehler ausmerzen kann.

2. Unwillkürliche Atmungssteigerung bei Schnelligkeits- und Dauerübungen.

Wenn wir im folgenden von Atmungsübung sprechen werden, so müssen wir vorausschicken, daß die Steigerung der unwillkürlichen Atmung, wie sie sich z. B. nach allen Laufübungen in einer Vermehrung der Atemzüge und zugleich in einer Vergrößerung des Atemumfangs ausspricht, uns unbedingt als die wertvollste Lungen und Herzgymnastik erscheint. Wenn große Muskelbezirke, z. B. die der Beine beim Lauf, heftig angestrengt werden, dann verlangt die Ansammlung größerer Mengen von Kohlensäure auch gebieterisch eine erhöhte Atemtätigkeit. Es gibt keinen Menschen, der schnell laufen könnte, ohne auch vermehrt und vertieft zu atmen. Wenn man aber in Ruhehaltung — also ohne Muskeltätigkeit — vermehrt und vertieft atmet, so tritt in diesem Falle bald eine Sättigung mit Sauerstoff und Ermüdung ein, eine Vermehrung jenes Gefühls des Bedrängtseins, von dem Goethe redet.[1]) Ohne Muskelarbeit können wir also diese Art „Luxus-Atmung" kaum lange betreiben, eben weil kein gesteigertes Atembedürfnis vorhanden ist. Denn dieses bestimmt die Grenze der sog. „willkürlichen" Atmung gegen unsern Willen. Es steigt

1) „Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt."

aber bei keinen anderen Übungen mit so rapider Heftigkeit an und gibt damit nicht nur die Möglichkeit, sondern auch den Zwang zu vermehrter Atmung, wie bei allen Schnelligkeits- und Dauerübungen (Schnellgehen, Laufen, Bergsteigen, Schlittschuh- und Skilaufen, Schwimmen, Rudern, Radfahren). Mit den physiologischen Wirkungen, die dabei den ganzen Organismus beleben, kann sich ein zahmes, geregeltes, willkürliches Atmen — man hat dafür den bezeichnenden Namen der Atmungs-„Kunst" erfunden — niemals messen. Es ist Schmidts Verdienst, immer mit allem Nachdruck diese Tatsache hervorgehoben und wissenschaftlich dargelegt und damit gegenüber einer einseitigen Turnhallentradition eine wahre, tiefgreifende Reform angebahnt zu haben.

Wenn nun auch die Zehnminuten-Übungen die unwillkürliche Atmung nicht besonders zur Geltung bringen können, so ist doch immerhin in jeder Übungsreihe dieses Buches die VII. Übung danach angetan, durch Sprung, Marsch oder Lauf auch in dieser Richtung anregend zu wirken. Freilich bleibt dabei die Regelung der Haltung eine Vorschrift, die zur Zurückhaltung zwingt. Erst in dem ihr gebührenden Teil der eigentlichen Turnstunde und in besonderen Spielstunden kann die Lungen- und Herzgymnastik gehörig gepflegt werden.

3. Berechtigung willkürlicher Atmungsübungen. Daneben soll aber doch innerhalb der Haltungserziehung auch der bewußten und willkürlichen Atmung ein Platz eingeräumt sein. Es sieht mit der Atemfähigkeit der Schüler, ja auch der Erwachsenen, vielfach kläglich aus. Die lehrreichen Untersuchungen Otto Hoffmanns in Lübeck, der unter je 100 etwa 90 Schüler fand, die recht unvollständig atmeten, sind dafür ein Beleg.[1]) Einen großen Teil der Schüler richtig atmen zu lehren, ist — so beschämend es auch für uns sein mag! — angesichts der Tatsachen der Rückentwicklungen und Schwächezustände zur Notwendigkeit geworden.

1) Prof. Dr. O. Hoffmann, Schuljugend und Elternhaus. Programm-Abhandlung des Katharineums zu Lübeck. Daraus abgedruckt das Kapitel: Atmung und Körperbau" in „Körper und Geist" 13. Jahrgang (1904) Seite 53.

Es kommt hinzu, daß im großen und ganzen bei den sogen. „Freiübungen" die Atmungstätigkeit bislang wenig beachtet wurde. Und doch wird bei anstrengenden, zusammengesetzten Frei- oder Stabübungen, wie sie namentlich in Turnvereinen üblich sind, die Aufgabe, den Blutbahnen vermehrten Sauerstoff zuzuführen und die Kohlensäure an die Außenluft abzugeben, durch gewöhnliches, ungeregeltes Atmen nur sehr unvollkommen gelöst. Die Zahl der Atemzüge reicht nicht aus, oder diese sind zu ungleichmäßig oder zu oberflächlich. Ja, es wird wohl gar zeitweilig der Atemgang angehalten und die sogen. Pressung ausgeführt: das Gesicht rötet sich und nach der Übung wird — um das Gleichgewicht wieder herzustellen — mit geöffnetem Munde geatmet. Das Bild einer Turnabteilung, die im richtigen Atemgang übt, ist ein ganz anderes: sie überwindet auch anstrengende Leistungen ohne Atemstockung oder unregelmäßige Beschleunigung. Dafür haben uns wiederholt Vorführungen schwedischer Turnabteilungen glänzende Beispiele gezeigt. Nur daß darauf unsere Augen noch recht mangelhaft eingestellt waren!

Der bewußten turnerischen Atmungserziehung erwachsen die folgenden Aufgaben:

1. die natürlichen Atmungsvorgänge dem Verständnis des Schülers zu erschließen und ihn sie dann richtig und vollkommen üben zu lassen, wobei eine bewußte Verlangsamung der Vorgänge als sogen. Tiefatmen in Verbindung mit einigen einfachen Glieder- und Rumpfbewegungen gute Dienste leisten kann;
2. die Bewegungsformen und ihre Verbindungen, die nicht unmittelbar der Atmungsschulung, sondern mehr der Muskelübung dienen sollen, doch möglichst in Einklang mit den natürlichen Atmungsvorgängen zu bringen, auf jeden Fall diesen dabei Beachtung zu schenken, indem
   a) entweder die Bewegungen im regelmäßigen Atemgang geübt werden, oder
   b) mit Sorgfalt darauf gesehen wird, daß beim längeren Verharren in bestimmten Stellungen die Atmung nicht unterbrochen wird; oder endlich
   c) nach schnellen, ruckhaften Bewegungen von längerer Dauer, bei denen unwillkürliche Steigerungen der Lungentätigkeit eintreten, beruhigende Atmungsübungen vorgenommen werden.

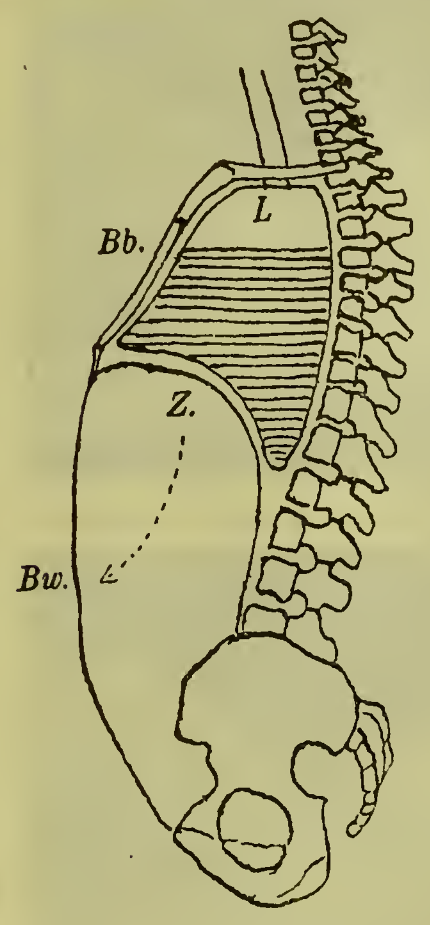
4. Richtiges Atmen. Jedermann weiß es, daß sich der Umfang der Brust beim Einziehen des Atems erweitert: die Zwischenrippenmuskeln heben die Rippen und das Brustbein in die Höhe und bewirken so zugleich eine Erweiterung der Lunge, in die nunmehr die Luft zuströmen kann. Aber nicht jedermann ist sich darüber klar, daß der Hauptantrieb für die Einatmung noch wo anders liegt: im Zwerchfell, jener muskulösen Scheidewand, die quer durch den Körper gehend, die Brust- von der Bauchhöhle luftdicht scheidet. Wie Bild 2 es durch die dicke Linie zeigt, hat ein Zusammenziehen seiner Muskelfasern ein Sinken des Zwerchfells und damit die Einatmung zur Folge,

2. (Nach Hasse.)

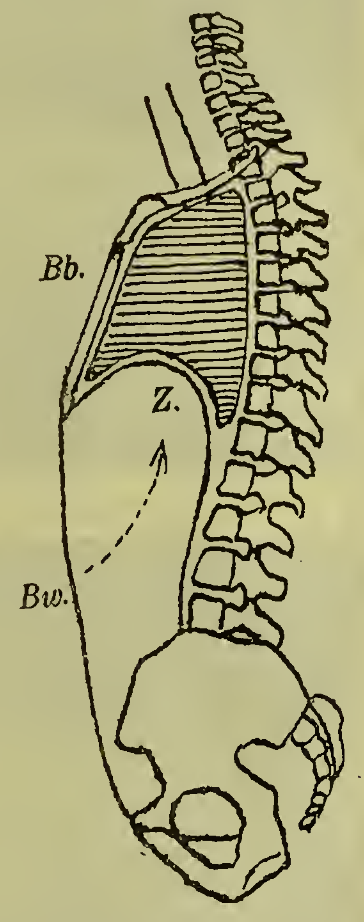
Die am stärksten ausgezogenen Linien zeigen die bei der Einatmung erfolgende Erweiterung des Brustkastens nach beiden Seiten und das Senken des Zwerchfells; die stark punktierten Linien deuten die Lebergrenzen, die stark gestrichelten Linien die Magengrenzen unter dem bei der Einatmung zusammengezogenen Zwerchfell an. Die entsprechenden Linien in feinerer Ausführung geben die Lagenverhältnisse dieser Organe, das Aufwärtssteigen des Zwerchfells und die Verengerung des Brustraumes bei der Ausatmung an.

während sein Erschlaffen ein Hinaufsteigen ermöglicht. Wie wir nun aus eben diesem Bilde, noch deutlicher aber aus den Bildern 3 und 4 erkennen, muß das Ab- und Aufsteigen des Zwerchfells von einer Bewegung der Eingeweide der Bauchhöhle begleitet sein. Das sich bei der Einatmung zusammenziehende Zwerchfell drängt die Eingeweide abwärts und gegen die vordere Wand des Leibes, die sich nun nach außen dehnen muß (Bild 3). Zurücktreten der Bauch-

wand (d. h. Zurückkehren der Bauchmuskeln vermöge ihrer Elastizität zur natürlichen Haltung oder auch — bei verstärkter Ausatmung — durch kräftige Zusammenziehung dieser Muskeln), Zurückdrängen der Eingeweide und Hochsteigen des Zwerchfells sind dann die ge-



3. Einatmung.
Das Zwerchfell (Z) hat sich durch Zusammenziehen seiner Muskelfasern nach unten abgeflacht und drückt die Eingeweide abwärts, die nun ihrerseits die Bauchwand (Bw) vorwärts wölben. Rippen und Brustbein (Bb) sind gehoben. In die der erweiterten Brustwand anliegende Lunge kann Luft (L) einströmen.



4. Ausatmung.
Der Brustkorb hat sich mit Senken der Rippen und des Brustbeins verengt, das elastische Lungengewebe ist zusammengezogen. Das Zwerchfell wölbt sich mit Entspannung seiner Muskelfasern nach oben. Die Bauchwand tritt zurück, die Eingeweide steigen aufwärts.

Schematische Darstellung der gesunden und allseitigen Atmungsvorgänge zur Erläuterung der Zwerchfell- und Bauchwandbewegung.

meinsam auftretenden Erscheinungen der Ausatmung. Das ist das unerläßliche Kennzeichen einer gesunden und vollkräftigen Einatmung, daß die Zusammenziehung des wichtigsten Atemmuskels, eben des Zwerchfells, sich äußerlich

durch ein Vorwölben der Bauchwand anzeigt. Ohne dieses Heben und Ausdehnen der Weichen, das sich auch, wie ein Vergleich



5. Einatmung.



6. Ausatmung.

Vollkommene Atmung.

(Photographische Aufnahmen eines zehnjährigen Knaben von Prof. Dr. O. Hoffmann in Lübeck.)

Das obere Bild zeigt nicht allein, wie bei der Einatmung Brust und Leib sich gehoben haben, sondern außerdem, wie sich der Körper in den Weichen nach allen Seiten, auch nach hinten ausdehnt; ein Vergleich der Schatten in der Lendengegend lehrt das.

der Bilder 5 und 6 lehrt, in den Flanken und Lenden bemerkbar macht, ist und bleibt die Atmung unvollkommen. In der Tat zeigt sich aber solche Unvollkommenheit öfter, als wir annehmen. Eine noch dazu

schwache Brustatmung muß in vielen Fällen die unvollständige, ja fast ganz fehlende Zwerchfellatmung ersetzen, ohne dieses auch nur entfernt fertig bringen zu können. Die Veranlassung zu solcher Ausschaltung der sogen. „Bauchatmung" muß man wohl in drei Umständen finden:

1) Oft ist es eine allgemeine Schwäche der Konstitution, besonders auch ungenügende Muskelentwicklung, die auf Wachstumshemmungen mancherlei Art und auf Mangel an Bewegung zurückzuführen ist, und die zugleich eine Abschwächung der Atemtätigkeit zur Folge hat. Ein geordneter Turnbetrieb und eine sinnvolle Haltungsschulung kann hier vielfach Abhilfe schaffen.

2) Ebenso oft liegt der Grund in verkehrter Gewöhnung, namentlich auch durch die oft wiederholte Vornahme von Kraftübungen, die mit dem Akt der Anstrengung verbunden sind. Bei allen umfänglichen Kraftübungen, ja auch bei solchen beschränkten („lokalisierten") Kraftübungen, die im Verhältnis zu der Entwickelung des jugendlichen Körpers allzu früh erhebliche Anstrengungen verlangen (beispielsweise zu vorzeitig und zu oft von 12—13 jährigen Knaben versuchtes Aufstemmen und Kippen am Reck und Barren), liegt die Gefahr nahe, die Atmung auf falsche Wege zu bringen. Kraftübungen sind charakterisiert durch ein tiefes Einatmen und Mundschließen (wodurch der Brustkasten fixiert und zum festen Anhalt für die Muskeln des Schultergürtels werden soll), dem sodann ein gleichzeitiges Zusammenziehen der Muskeln an der Rück- und Vorderseite folgt, um den Brustkasten und die Wirbelsäule am Becken festzulegen. Solches Einziehen der Bauchmuskulatur aber ist eine Gegenwirkung gegen die durch das vorangehende Einatmen erfolgte Vorwölbung der Bauchwand, ist eine Ausatmungsbewegung, die — weil der Mund oder die Stimmritze während der Kraftübung geschlossen bleibt und die Luft deshalb nicht entweichen kann — gar nicht zur Ausatmung führt, sondern nur den entstehenden Druck von der Bauch- auf die Brusthöhle fortsetzt und hier durch Zusammenpressung der Adern neben der Unterbrechung der Atmung auch noch eine Hemmung des Blutkreislaufs erzeugt, die äußerlich durch Anschwellen der Stirn- und Halsadern, durch Rotwerden des Kopfes sichtbar wird. Weil so bei allen Kraft-

übungen der einleitenden Einatmung alsbald das Anziehen der muskulösen Bauchwand folgt — die sog. „Pressung" oder der „Akt der Anstrengung" —, so gewöhnen sich Athleten und Kraftmenschen daran, schon gleich bei der Einatmung mit dem Anziehen der vorderen Bauchmuskeln einzusetzen, um durch die





7. 8.

Mangelhafte Einatmung eines hervorragend guten Turners, 16 Jahre alt.

Die obigen Bilder zeigen das ganz falsche Einziehen der vorderen Bauchwand und der Flanken bei der Einatmung (vgl. den Text), außerdem auch noch deutlich die Folgen der Einschnürung durch das Tragen eines Turngürtels. Prof. Hoffmann sagt dazu: „Dieser Schüler ist gänzlich unfähig ‚mit dem Bauche' zu atmen." Man vergleiche mit dieser kläglichen Karikatur die normale und vollkräftige Atmung und das schöne Ausladen der Flanken an der Statue des Diadumenos von Polyklet (Bild 10), oder die Weichenbildung an der Melischen Aphrodite (Bild 32).

„Brustatmung" einen möglichst imponierenden Brustumfang zu zeigen. In Sportzeitungen, die Photographien von Athleten bringen, kann man diese Art, den Brustkasten aufzublasen, immer wieder abgebildet sehen. Ich selbst habe diese falsche Einatmungsmethode wiederholt bei Gipfelturnern konstatiert, und Prof. Hoffmann hat in der interessanten Seiten- und der Frontaufnahme

eines 16jährigen, turnerisch hervorragend tüchtigen Schülers (Bild 7 und 8) das gleiche auch für das jugendlichere Alter belegt. Da ist es für uns Turnlehrer gewiß eine Pflicht, nachzuprüfen und sorgsam allen Schädigungen vorzubeugen und — anstatt allerlei Kunststücke vorzeitig einzuüben — dazu mitzuhelfen, daß die körperliche Entwickelung der Jugend in jene gesunden Bahnen einlenke, die uns z. B. das Bild 9 zeigt, und die uns durch die natürlichen Übungen gewiesen werden. Das Verständnis für die natürlichen Wachstumsbedingungen muß allgemein werden, Naturwissenschaft und Kunsterziehung müssen uns wieder Sehen lehren, so daß wir z. B. all die Schönheit wieder verehren, an der heute in den Kunstsammlungen die Menge acht- und verständnislos vorbei geht.[1])



9.
Wiederhergestellte gesunde Körperform durch vollständige Atmung.
„Nur zwischen Nabel und Herzgrube ist noch ein Rest der durch den Turngürtel erzeugten Schnürfurche zu erkennen." (Hoffmann.) Hier ist die natürliche Ausbreitung der Weichen wieder erreicht, deren künstlerische Darstellung alle antiken Bildwerke zeigen. (Vgl. Bild 10.)

3) Weitaus in den meisten Fällen ist mangelhafte Zwerchfell-Atmung auf die einengende Kleidung, besonders auf die Einschnürung durch das Korsett, zurückzuführen. All unsere turnerische Erziehung wird nutzlos sein, so lange ihre Ergebnisse

1) Georg Hirths verdienstvolles Unternehmen „Der schöne Mensch" (Altertum von Dr. Heinrich Bulle) sollte in keiner Schulbibliothek fehlen.

durch derartige Entstellungen wieder aufgehoben werden, und von deutscher Kultur kann keine Rede sein, ehe wir nicht die traurig lächerlichen Erbteile des Rokoko überwunden und durch eine naturgemäße Eigentracht ersetzt haben. Die entwürdigende Frauenkleidung, die uns eine schändliche Mißbildung, eine perverse Karikatur des weiblichen Körpers als das Normale und Unvermeidliche vortäuschen möchte, müssen wir mit allen Kräften bekämpfen, und in der Schule muß dazu der Anfang gemacht werden, denn hier begegnen uns die ersten Ansätze zu falscher Gewöhnung und Geschmacksbildung. Nicht eher hat das Turnen und Spiel, nicht eher hat die körperliche Erziehung und neben ihr die Gesundheitslehre des naturwissenschaftlichen Unterrichts in der Schule und damit im Volksleben wirklich eine Heimstatt gefunden, als bis — nicht bloß durch Worte und abermals Worte — auch durch lebendige Persönlichkeiten und ihr unbeugsames Vorbild solche Torheiten aus den Lebensgewohnheiten verjagt sind. Und in Abwandlung eines bekannten Lutherwortes dürfen wir wohl mit vollem Rechte sagen: eine Turnlehrerin, eine Lehrerin, die ein Korsett trägt, sehen wir nicht an. — Alle großen Geister unseres Volkes, Denker und Dichter, Künstler und Gelehrte haben sich gegen die Korsettverschnürung entschieden abweisend ausgesprochen.[1]) Alle großen, die Zeiten überdauernden

1) Vgl. Goethe, Schiller, Fr. Th. Vischer u. a. in der Anthologie: „Deutsches Ringen nach Kraft und Schönheit". Bd. 188 „Aus Natur und Geisteswelt". — Eine glänzende Darlegung über den Zusammenhang der Frauentracht mit den großen Fragen der Kultur und Sittlichkeit findet sich in Dr. Albert Dresdners Buch „Der Weg der Kunst" (Jena, Eugen Diederichs). — Bahnbrechend für unsere Zeit hat gewirkt: Prof. Schultze-Naumburg, die Kultur des weiblichen Körpers als Grundlage der Frauenkleidung (Jena, Diederichs). Ebenso ausgezeichnet sind die Bücher von Dr. med. Neustätter, die Reform der Frauenkleidung auf gesundheitlicher Grundlage (München, Datterer & Co.) und Prof. Dr. Jäger und Frau Anna Jäger: Hygiene der Kleidung (Stuttgart, E. H. Moritz). — Aus der übrigen Literatur verdienen noch hervorgehoben zu werden die kleinen Schriften: Thiersch, die Schädigung des weiblichen Körpers durch fehlerhafte Kleidung (Berlin, Herm. Walther) und Magnus Weidemann, Reform der Frauenkleidung als sittliche Pflicht (Kiel, Lipsius und Tischer). — Fortlaufende Anregungen bietet die Zeitschrift „Neue Frauenkleidung und Frauenkultur" (Verlag der G. Braunschen Hofbuchdruckerei, Karlsruhe), deren Mitherausgeberin Else Wirminghaus auch in ihrem Buche



10. Diadumenos von Polyklet.

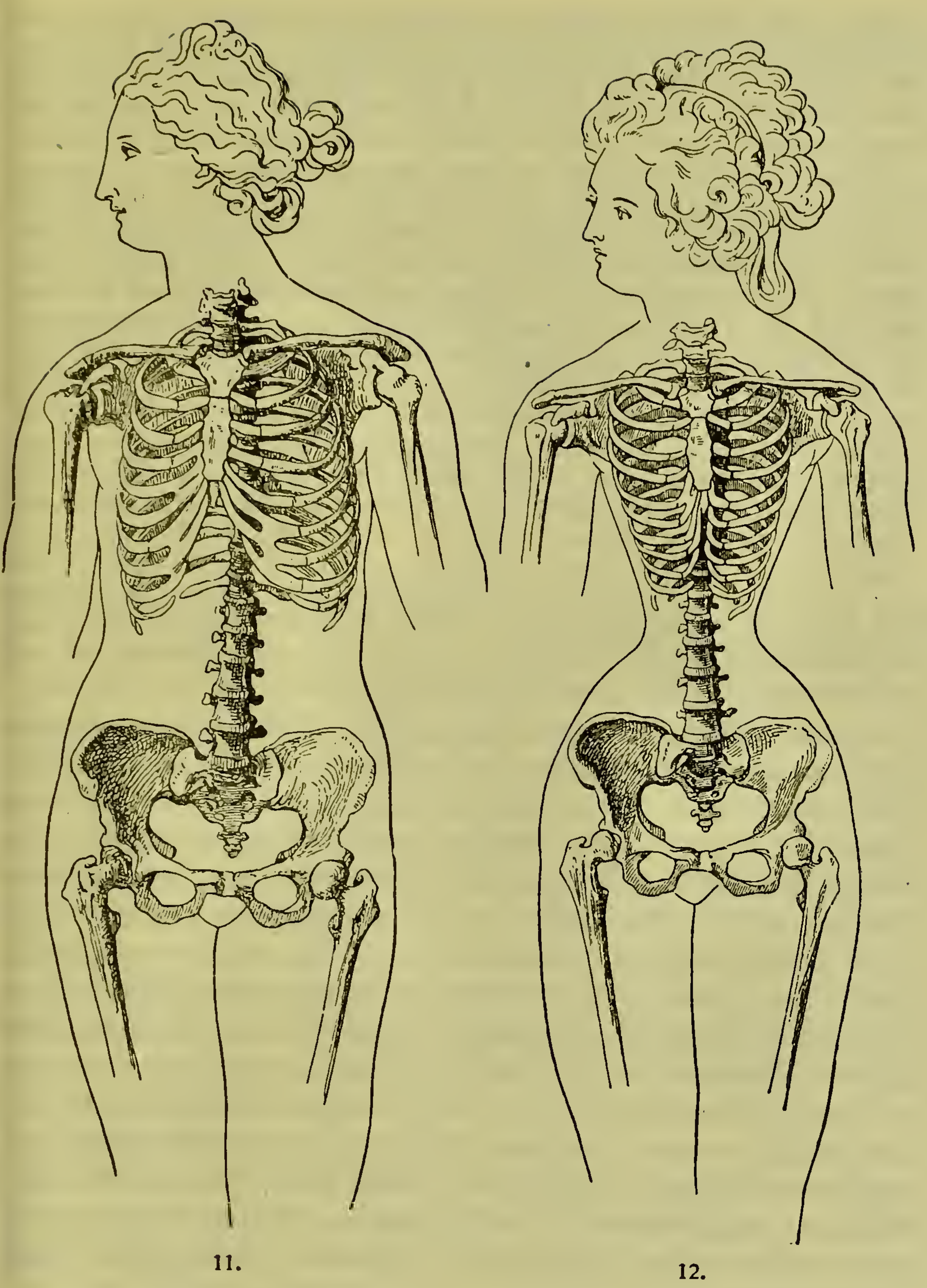
Kunstwerke sind lebendige Proteste gegen den Wespentaillen-Irrwahn. Was nützen uns aber Ideale, wenn sie nicht unter uns zur Wahrheit werden wollen? In einem herrlichen Buche sagt Richard Bürkner: „Den großartigen Widerspruch, der darin liegt, daß man jede marmorne antike Venusgestalt als das Urbild eines schönen Weibes ansieht und bei den Gegenwartsgeschöpfen aus Fleisch und Blut gerade den Mangel an Ebenmaß und Natur schön findet, pflegen unsere Herren und Damen gar nicht zu merken. Damit spüren sie denn freilich auch gar nicht, welch unvergleichliches Armutszeugnis sie sich für ihre Beobachtungsgabe und ihren Schönheitssinn ausstellen. — Die unumstößliche Wahrheit, daß die Korsettaille ungesund, unvernünftig und unschön ist, muß dem heutigen Geschlechte so lange in den Kopf eingehämmert werden, bis die allgemeine Überzeugung sieghaft wird, daß jede Taille für häßlich und jedes Korsett für unanständig gilt."[1])

Wie man zu Kindern davon reden soll, dafür hat Dr. med. Alice Profé in ihrem „Lehrbuch der Gesundheitspflege" (Berlin, Schall u. Retel) ein vortreffliches Beispiel gegeben. Da ist alles so eindringlich und überzeugend, daß es als Vorbild weiteste Verbreitung finden sollte. Ich kann hier nur den Schluß der Darstellung zitieren: „Die Sache ist nicht so, daß durch das Schnüren gleich nach ein paar Tagen oder Wochen eine Krankheit entsteht, sondern es werden die einzelnen Organe und mit ihnen der ganze Körper weniger widerstandsfähig gemacht; gewissermaßen wird jedes einzelne Organ bleichsüchtig und matt und, wenn dann mal eine besondere Kraftanstrengung von ihm verlangt wird, so ist es zu schwach, sie zu bekämpfen, und kann sich auch lange nicht von ihr erholen. Ich möchte gern, daß die Mädchen, die hier vor mir sitzen, so verständig würden und einen gesunden, kräftigen Körper so hoch schätzten, daß sie sich von keiner Modezeitung und von keinem Modemagazin dazu verleiten ließen, sich eine moderne Kleidung anzuschaffen, wenn diese ungesund ist. Ich verspreche euch, Kinder, ihr werdet viel frischer und glücklicher im Leben sein, wenn ihr euren Körper achtet und seiner natürlich schönen Form keine Gewalt antut. Gewiß, ihr sollt euch möglichst nett und hübsch anziehen, daß ihr und andere verständige Menschen ihre Freude daran

---

„Die Frau und die Kultur des Körpers" (Leipzig, C. F. Amelangs Verlag 1911) eine warmherzige und überzeugende Fürsprecherin der vernünftigen und ästhetischen Tracht ist.

1) „Kunstpflege in Haus und Heimat." Von Superintendent R. Bürkner. Aus „Natur und Geisteswelt" Band 77.



11.

Ein normales Bruſtgerüſt.
(Mediceiſche Venus.)

12.

Ein durch Schnüren entſtelltes
Bruſt und Beckengerüſt.

(Nach Sömmering.)

haben; aber ihr sollt keinem unverständigen Menschen zuliebe euer Wohlbefinden und eure Gesundheit darangeben — Ihr sollt mal sehen, ibr Mädels, wie ihr auf unseren großen Spaziergängen gut mithalten könnt, wenn ihr euch durch die Kleidung nicht einzwängt und auch nicht zuviel anzieht. Da wird euch das Laufen und Springen eine Freude sein."

Noch immer eignen sich die mehr als 100 Jahre alten, klassischen Sömmeringschen Bilder dazu, die Schädigung durch das Korsett in großzügiger Weise darzulegen. Sie sind in unser Buch aufgenommen, damit sie den Kindern vorgezeigt werden können. Noch besser freilich ist es, wenn — wie es z. B. im rühmlichst bekannten Altonaer Museum der Fall ist — die Schüler unmittelbar neben einem normalen Skelett ein verschnürtes sehen und Vergleiche anstellen können. Dann wird man an der Senkung und Verengung der untern Rippen das Naturwidrige dieser Verunstaltungen erkennen, das K. v. Bardeleben treffend gekennzeichnet hat, wenn er sagt: „Eine künstliche Nachahmung des alten, greisenhaften Brustkorbes wird — gewiß ohne Willen und ohne Wissen dieser Tatsache — von vielen, ja den meisten jungen Leuten weiblichen Geschlechts bewirkt, indem sie ein zu enges Schnürleib oder Korsett tragen. Wird der Brustkorb eingeengt, so machen sich die Trägerinnen des Schnürleibes statt jünger und schöner nur älter, sie arbeiten daraufhin, ihrem Brustkorb allzu frühzeitig die Altersform zu geben, von der schädlichen Wirkung auf die Unterleibs- und Beckenorgane ganz zu schweigen." (Anatomie des Menschen. V. Teil.)

Heute herrscht kein Zweifel mehr darüber, daß der früher zuweilen gelehrte, angeblich generelle Unterschied zwischen der männlichen (Zwerchfell-) und der weiblichen (Brust-) Atmung gar nicht von Natur her besteht, daß er künstlich konstruiert war und dort, wo er wirklich bestand, ein individuell auftretendes Ergebnis einschnürender Bekleidung ist[1]). Das wird natürlich nicht hindern, daß jene Fabel noch ferner lebensfähig bleiben wird — bei allen denen nämlich, die sie gern hören und für die die Lockungen der Mode, Sklavensinn, Nachahmungstrieb und Gefallsucht stärker sind als alle Vernunftsgründe. Trotzdem müssen wir fortfahren, das Richtige zu lernen, und auch für das Turnen der Mädchen müssen wir die umfassende und vollkommene Atmungsübung, d. h. die abdominale und kostale, durchsetzen. Denn beide Formen bilden eine natürliche Einheit, widerstreben sich nicht (Heben der Rippen mit dem Brustbein einerseits und Senken des Zwerchfells mit Dehnung der Bauch-

1) Havelock Ellis in seinem Buche „Mann und Weib" (deutsch von Dr. H. Kurella) gibt eine überzeugende Übersicht über die Ergebnisse der Untersuchungen zahlreicher Forscher.

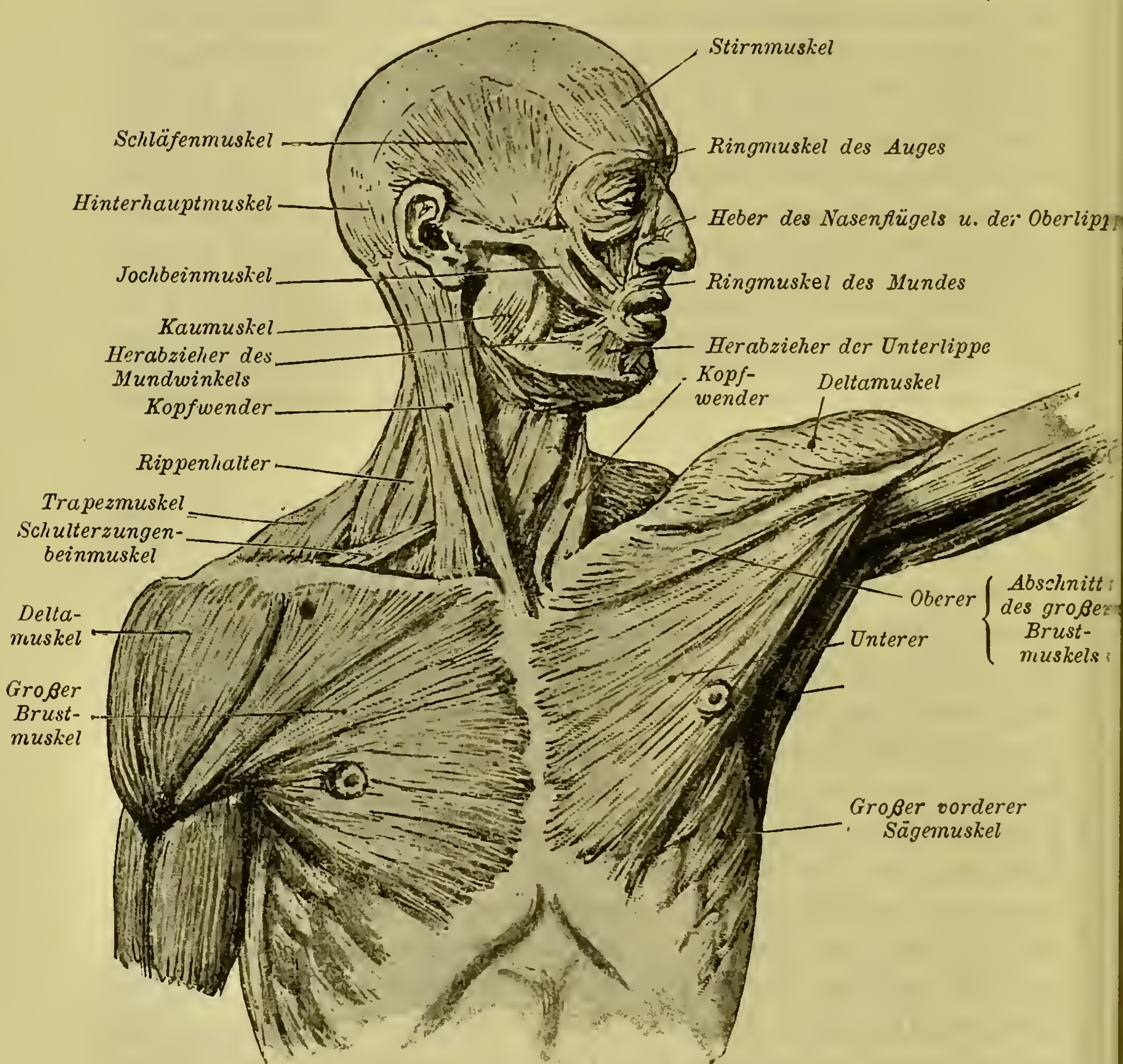
muskeln anderseits stimmen durchaus zusammen!), und ein Gegensatz kann in beide Vorgänge nur künstlich hineingetragen werden! Die Atemgymnastik muß sich zur Hauptsache an den natürlichen Einklang halten, muß diesen betonen und in seiner Ausnutzung das Ziel sehen. Das braucht sie nicht zu hindern, dort, wo ein bestimmter Mangel herrscht oder wo besondere Umstände obwalten, nun gelegentlich das eine mehr als das andere zu pflegen. Auch werden die bisherigen Darlegungen keineswegs den Verdacht einer Unterschätzung der Brustatmung aufkommen lassen, wenn weiterhin auch die Vorbedingungen für diese gebührend behandelt werden.

Noch ist hier anzumerken, daß richtiges Atmen durch die Nase geschehen soll, die Gerber das „Hauptschutzorgan des gesamten Atmungsapparates", Tröltsch den „Lungenschützer" nennt. „Wer durch den Mund atmet, atmet eigentlich nicht, sondern er schluckt Luft." [1])

5. Entfaltung der Brust. Für die Erweiterung der Brust in Tiefe und Breite bei der Einatmung und für das folgende Herabsinken des Brustkorbs durch die eigene Schwere spielt die Elastizität der Rippenknorpel eine bedeutende Rolle. Kraftvolle Ein- und Ausatmungsbewegungen, wie sie durch die Leibesübungen veranlaßt werden, tragen dazu bei, die jugendliche Elastizität lange zu erhalten und so einer vorzeitigen Verhärtung, wie sie das Alter mit sich bringt, vorzubeugen. Die Leibesübungen sind es aber auch, die die Muskeln stärken, die bei der Atembewegung des Brustkorbes mitwirken. Da die Hilfsmuskeln der Atmung auch zugleich manche andere Bewegungen ausführen, so können wir sie durch diese kräftigen. Hals- und Brustmuskeln kommen hier zunächst in Frage. Einige Hinweise müssen an dieser Stelle natürlich genügen. Unser Bild 13 zeigt z. B. an der rechten Seite des nach links gedrehten Halses den sogen. Kopfwender. Unten am Schlüssel- und Brustbein entspringend, zieht er das Hinterhaupt, an dem er oben ansetzt, nach vorn herum. Wenn aber der Kopf festliegt — was durch eine Reihe anderer Halsmuskeln veranlaßt werden kann —, wenn also der Ansatz am Hinterhaupt ebenfalls fixiert ist, dann vermag eine

1) Prof. Dr. P. H. Gerber, Die menschliche Stimme und ihre Hygiene. (Aus Natur und Geisteswelt. Band 136.)

Verkürzung dieses und des anderseitigen Kopfnickers beim Heben des Brustbeins mitzuwirken, also bei der Einatmung zu helfen. — An der rechten Seite sehen wir auf dem Bilde 13 dem Brustkorb



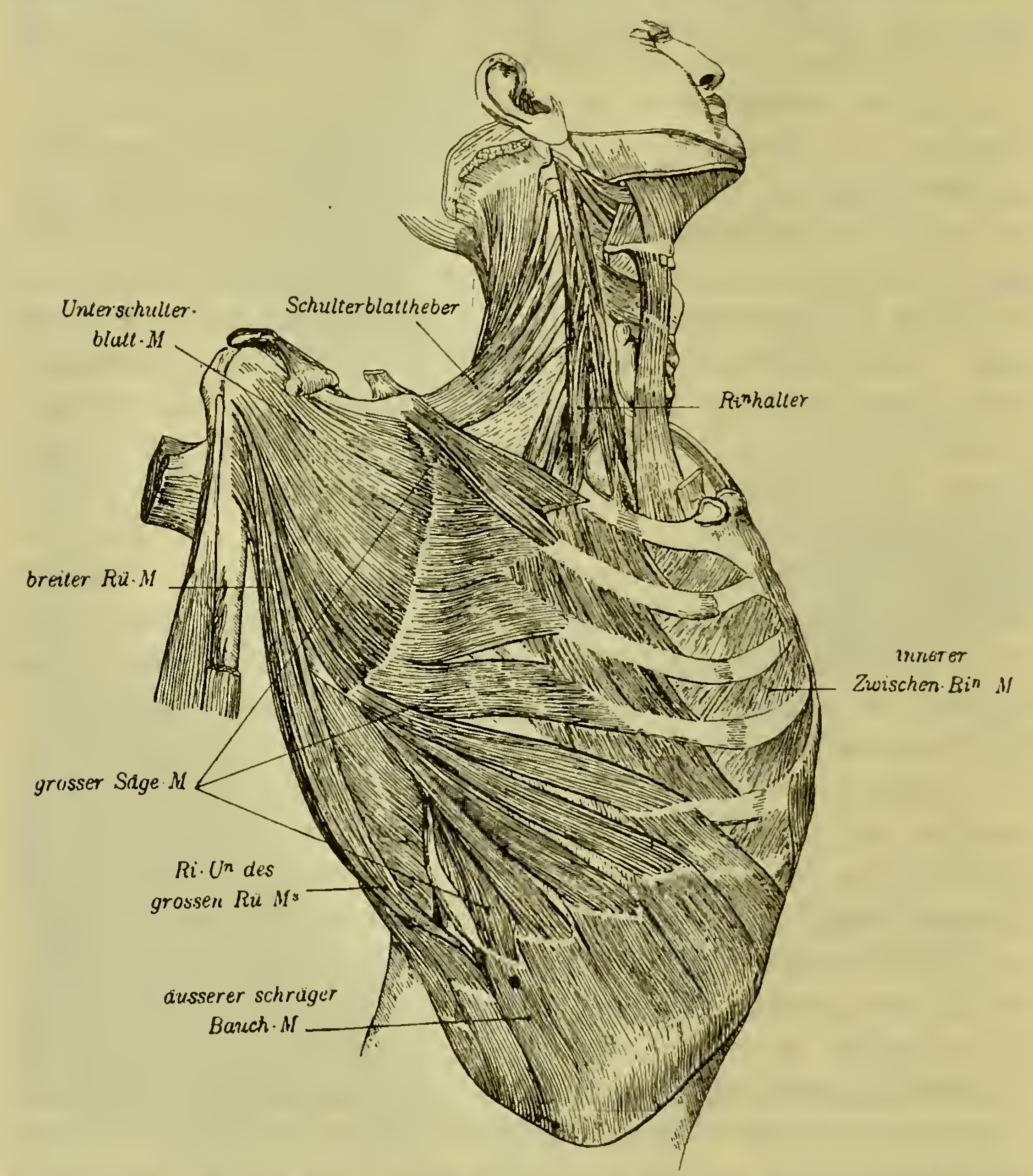
13. Muskeln des Kopfes, des Halses und der Brust.
(Aus Schmidt, Gesundheitslehre.)

einen mächtigen Muskel auflagern, dessen Fasern vom Schlüssel- und Brustbein und den Rippen einerseits nach dem herabhängenden Oberarm verlaufen, den sogen. großen Brustmuskel. Seine Verkürzung zieht den Arm an die Brust heran. Links aber sehen wir den Oberarm erhoben und die Fasern des großen Brustmuskels

vom Rippenkorb her nunmehr aufwärts ansteigen. Denken wir uns die Hand des gehobenen Armes an einem Gerät, z. B. an einer Reckstange, fest angreifend, so daß nun der Arm festliegt, so wird es uns aus der Zeichnung klar, daß eine Verkürzung der Muskelstränge ein Heraufziehen und Heben der Rippen, eine Brustkorberweiterung veranlassen wird. Hier liegt die Bedeutung, die die Stärkung der Gliedmaßenmuskulatur auch zugleich für die Entfaltung der Brust hat. In der Tat bemerken wir bei jugendlichen, zarten, namentlich weiblichen Personen, an denen uns ein flacher Thorax auffällt, daß auch bei diesen die Armmuskeln dünn und schlaff sind. Beider Entwicklung, die des Brustkorbs und des Schultergürtels, greifen ineinander. Wenn ganz besonders bei jungen Mädchen mit zurückgebliebener Brustkorbentfaltung eine Disposition für Lungenkrankheiten feststeht, so kann uns zugleich die klägliche Armmuskulatur dafür ein Fingerzeig sein, daß Mangel an Bewegungsfreiheit und Muskeltätigkeit der Grund dafür ist. Wenn Hutchinson dazu bemerkt: „Es scheint fast, daß die Rückkehr zu den Baumbewohner-Gewohnheiten unserer Vorfahren das Haupterfordernis für eine richtige Entwicklung des Brustkastens beim einzelnen wie bei der Rasse ist. Der wohlbekannte kindliche Kletterinstinkt sollte bei beiden Geschlechtern gleich respektiert werden, selbst mit dem Risiko, die Kleider zu zerreißen und gelegentlich einmal eine Rippe zu brechen!", so liegt in diesen Worten die beste Rechtfertigung des Turnens. Vernünftig betriebene Hangübungen in der Turnstunde können die Kletterübungen der Baumbewohner am besten ersetzen, sogar ohne Rippenbrechen und Kleiderzerreißen. Zugleich ersieht man daraus, wie töricht solche Leute urteilen, die noch immer das Gerätturnen als ungeeignet für das weibliche Geschlecht bezeichnen. Als wenn die Mädchen nicht auch ihre ganz natürlichen Kletterinstinkte zeigten, als wenn ihr Knochen- und Muskelgerüst anders konstruiert wäre, als das der Knaben.[1])

1) Also gerade so gut wie die Knaben, sollen die Mädchen turnen und spielen, laufen, springen und schwimmen, natürlich — was aber für jene nicht minder richtig ist — nach Maßgabe ihrer individuellen Kräfte. In einem seiner Aufsätze in der „Neuen Rundschau" fragt Dr. Robert Hessen, warum unsere deutschen Kinder an straffer Bewegung verhindert werden und so „bei lebendigem Leibe anfaulen sollen" und er antwortet: Nur zugunsten der alten Megäre Prüderie? Wie mancher Hygieniker, wenn er die Gesundheitsopfer sah, die dieser

Unsere Betrachtung muß aber für die vorliegenden Zwecke noch einen Schritt weiter tun. Griff an einem festen Anhalt zu



14. Der große Sägemuskel; die Zwischenrippenmuskeln; am Halse die Rippenhalter und der Schulterblattheber.[1])

nehmen, wie beim Gerätturnen, ist nun keineswegs das einzige Mittel, um eine gewisse Fixierung der Arme und des Schulter=

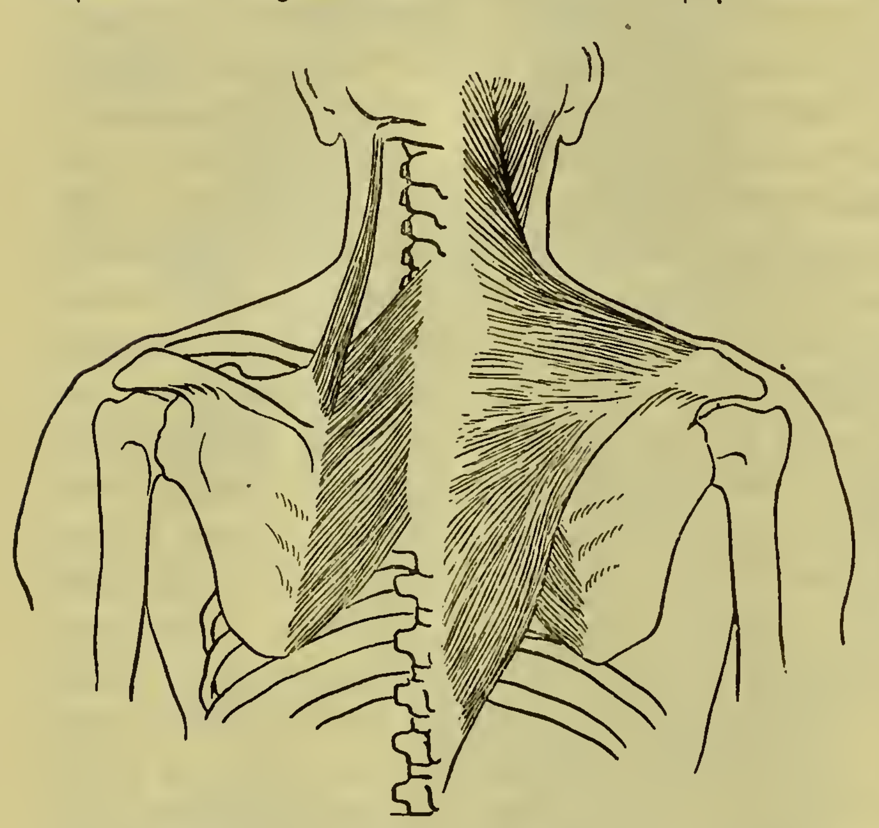
---

schrecklichen Götzin gebracht wurden, hat nicht schon geknirscht: Könnt ich dir nur an den dürren Leib! — —"

1) Aus Bardeleben, Anatomie des Menschen. Bd. III. („Aus Natur und Geisteswelt." Bd. 203.)

gürtels — und damit Muskelzug von diesen her zum Brustkorb hin — zu erreichen. Die Betrachtung eines anderen Muskels mag uns auf die richtige Spur bringen. Etwas niedriger als den eben betrachteten großen Brustmuskel sehen wir mit mehreren Zacken den sogen. „Vorderen Sägemuskel" von den unteren Rippen entspringen und um die Rippenbogen herum nach hinten verlaufen. Wo er dort bleibt, müssen wir aus dem Bilde 14 entnehmen, wo wir seine vorderen Ursprungsstellen auch an den oberen Rippen noch besser erkennen, weil die bedeckende Muskelschicht hier weggelassen ist. Wir sehen an der rechten Schulter das Schulterblatt, welches sonst dem Rücken flach anliegt, so von dem Rippenkorb abgehoben, daß wir darunter sehen können. Die Unterseite ist sozusagen wie ein Buchdeckel hochgeklappt. Nun entdecken wir, daß alle von den Rippen kommenden Portionen des Sägemuskels nach hinten zusammenlaufen und an der inneren und hinteren Kante des Schulterblatts ansetzen. Eine Verkürzung ihrer Muskelfasern muß zur Folge haben, daß das Schulterblatt nach vorn gezogen wird. Aber genau wie beim Brustmuskel muß eine ähnliche Erwägung uns sagen, daß namentlich die unteren Stränge des Sägemuskels geeignet sind, die Rippen bei der Einatmung in die Höhe zu ziehen, falls sie nämlich am Schulterblatt einen festen Halt finden. Das kann aber nur eintreten, wenn das Schulterblatt hinten durch andere Kräfte festgehalten wird. Gibt es solche Kräfte? Allerdings. Wir lernen sie kennen, wenn wir nun einen Blick auf die Rückenmuskulatur werfen. Bild 15 zeigt sie uns, in zwei Schichten. Rechts sehen wir vom Rückgrat her nach der Schulterhöhe und der Schulterblattgräte hin den unmittelbar unter der Haut liegenden „Trapez- (oder Kapuzen-) Muskel" verlaufen. Er zieht das Schulterblatt nach der Wirbelsäule hin. Links ist dieser Muskel abgetragen, und wir gewahren hier den sonst vom Trapezmuskel bedeckten „Rautenmuskel", dessen Verkürzung ebenfalls das Schulterblatt der Wirbelsäule annähert, dabei dessen unteren Winkel nach innen drehend. In diesen Muskeln nun liegen zur Hauptsache die Kräfte, die durch Anziehen des Schulterblatts an dessen innerem Rande dem vorhin betrachteten Sägemuskel den festen Halt gewähren, der ihn zu einem Heben der Rippen befähigt. Hilfsatemmuskel können also auch

dadurch in Funktion treten, daß sie am festgelegten Schultergürtel, Hals oder Kopf ihren unverrückten Halt finden und von hieraus ihre Kraft auf den Brustkorb wirken lassen. Sie sind dabei aber ganz und gar auf die fixierende Kraft der Schultermuskeln angewiesen. Diese wiederum finden ihren Halt an der Wirbelsäule, deren knöcherner Aufbau und deren muskulöse Kraftquellen letzten Endes das Entscheidende sind.

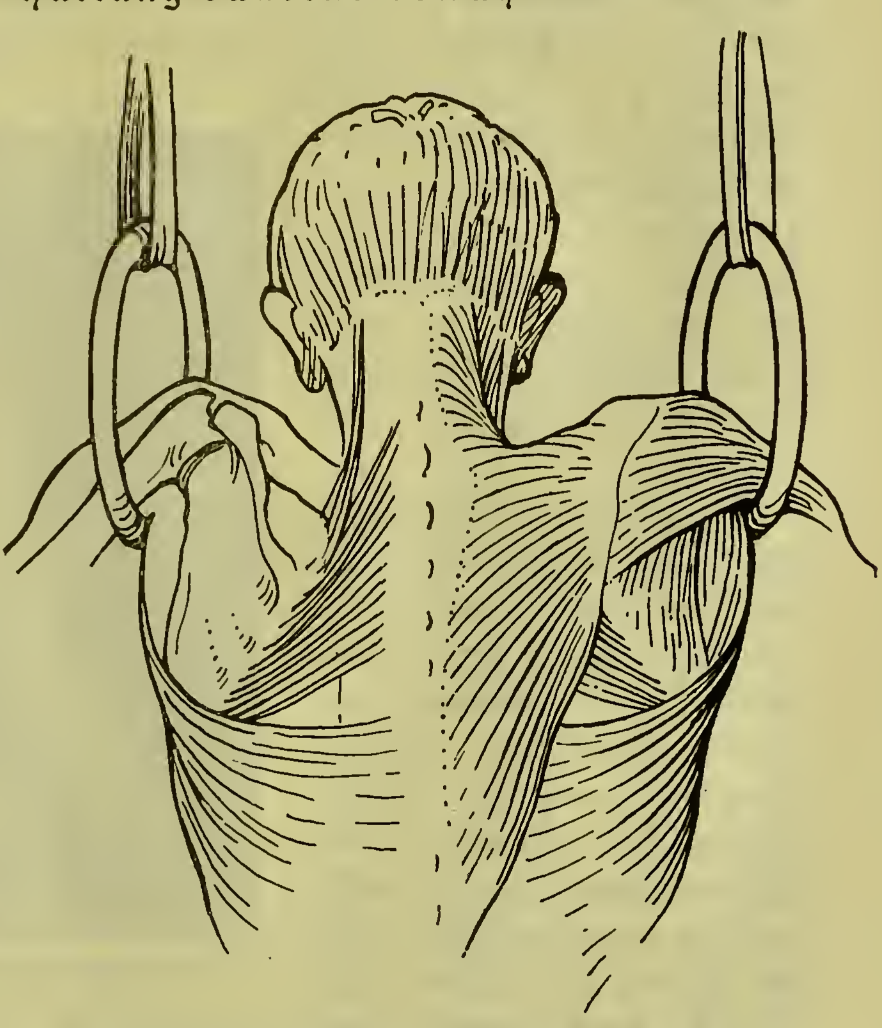


15. Die Schulterblattanzieher: rechts der Trapez- (oder Kapuzen-), links der Rautenmuskel und der Schulterblattheber.

Die Annäherung des Schulterblatts an die Wirbelsäule, die Kräftigung der oben genannten und verwandter Muskeln bedeutet also für die Atmung eine Entlastung von dem scheinbar auf den Brustkorb drückenden Schultergürtel. Ja, sie gibt weiterhin sogar die Möglichkeit — vom Schultergürtel aus direkt, von der Wirbelsäule aus indirekt — durch Hilfsmuskeln den Rippenkorb zu heben und diesen so zu seiner vollkommenen Entfaltung zu bringen.

Und hier liegt das eine Grundgesetz aller zielbewußten Haltungserziehung: die Muskeln, die den Schultergürtel dem tragenden Stamm des Skeletts (dem Rückgrat) annähern, so zu kräftigen, daß sie dauernd die Tendenz einer gewissen Zusammenziehung erhalten. Zwar sollen sie ihre Elastizität nicht verlieren, nicht zu verdickender Mißgestaltung gebracht werden und sehr wohl ebenso gut gedehnt wie gekürzt

werden, aber doch sollen sie ein gewisses Übergewicht über die nach vorn ziehenden Muskeln erhalten, so daß die Schultern stets zurückgenommen, die Brust frei entfaltet erscheint und, mit einem Worte, die gute Haltung dauernd bewahrt bleibt. Nur ständige Gewöhnung, nur sorgsame Beobachtung und unermüdliche Pflege kann diese Haltungstendenz gegenüber den verunstaltenden und die Brust einengenden Einflüssen zur genügenden Geltung bringen! Wie ein roter Faden muß sie alle Turnerziehung durchdringen und so als echt erweisen. Wir werden so lange nicht zum Ziele kommen, als wir das Gute, das wir durch die sogen. Freiübungen erreicht haben, durch



16. Zerrung der Schulterblattanzieher durch zu früh geübten und zu andauernden sogen. Oberarmhang.

andere Verkehrtheiten wieder in Frage stellen. Wenn wir den noch wenig gekräftigten kindlichen Körper z. B. im Oberarmhang an den Ringen oft so aufhängen, wie es das Bild 16 zeigt, dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn der Kopf zwischen den Schultern einzusinken scheint, weil die Schultern in die Höhe gezogen werden. Das Bild zeigt besonders — wieder an der linken Seite —, wie der rautenförmige Muskel durch Auswärtsdrehung des unteren Schulterblattwinkels gezerrt wird. So lange die Muskeln noch nicht durch andere Übungen gehörig gekräftigt sind, kann man diesen

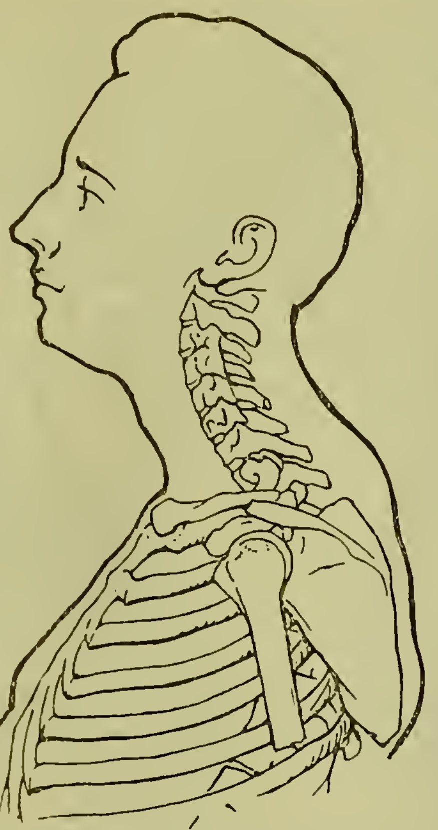
Hang nicht ohne schädigende Muskeldehnung machen lassen. Und doch kann man in Turnhallen immer wieder beobachten, wie namentlich die Mädchen auf Ringe und Rundlauf losstürmen, um mit merkwürdiger Ausdauer in solchem Hang zu schaukeln. Wollen wir aber wirkliche Haltungserziehung pflegen, dann muß derartiges aus dem Turnen der unerwachsenen Jugend ganz verschwinden. Nur dann werden wir den runden Rücken, den uns Bild 17 in einer Naturaufnahme abschreckend vorführt, erfolgreich bekämpfen.



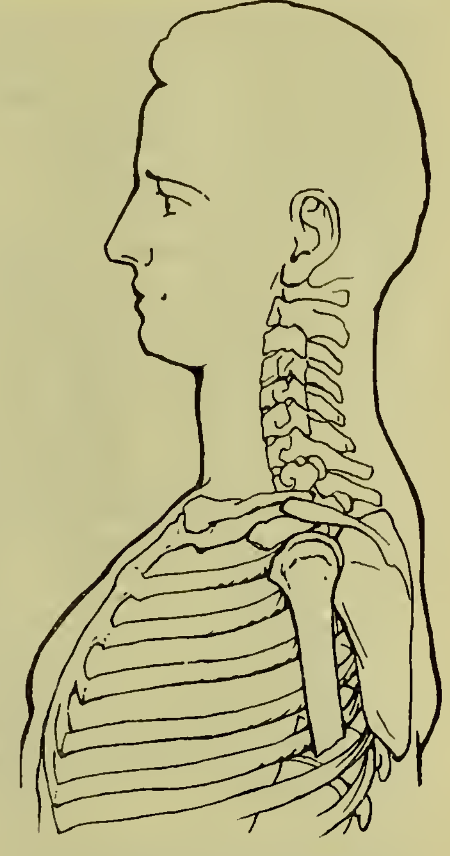
17. Schlechte Haltung eines 16jährigen Schülers.
Die Brust ist eingefallen, der Kopf vorgestreckt, die Schulterblätter stehen heraus, die Rückenlinie zeigt die Anpassung an die Schreibhaltung. (Prof. Dr. Hoffmann fügt zu diesem von ihm aufgenommenen Bilde hinzu: „Angekleidet sieht dieser Knabe gesund und kräftig aus und scheint sich dann nicht schlechter zu halten, als der Durchschnitt der Schüler.")

Zur Entfaltung der Brust aber und gleicher Weise zu der weiterhin zu besprechenden Ausrichtung der Wirbelsäule trägt in außerordentlichem Grade die richtige Kopfhaltung bei. Unsere Jugend ist durch vieles vornüberbeugendes Sitzen nur allzu sehr dazu verführt, auch im Stehen und Gehen den Kopf nach vorn geschoben zu tragen. Unser Bild 38 von der fehlerhaften Grundstellung zeigt diesen Fehler in Verbindung mit andern Unrichtigkeiten. Welche Folgen er nach sich zieht, sollen die Bilder 17a—c erläutern. Beim Vorschieben der Halswirbel werden die oberen Brustwirbel mit nach vorn gezogen, der Rücken wird gerundet, die Rippen verlaufen mehr schräg nach unten und die Brust ist abgeflacht (Bild 17a). Wie der Kopf richtig getragen werden soll,

das zeigt uns Bild 17b: mit dem Rückziehen und Abflachen des Halsbogens ist auch die Brustwirbelsäule gestreckt und die Schulter zurückgenommen worden, die Rippen sind gehoben und die Brust ist entfaltet. Solche Haltung ist selbstverständlich physiologisch von der allergrößten Bedeutung. Die Figur 17c will den Gegensatz dieser guten und jener falschen Haltung noch einmal verdeutlichen, indem die falsche Haltung in ausgezogenem, die richtige in punktiertem Umriß gezeichnet und so der Unterschied zwischen der Abflachung und der Erweiterung der Brust recht augenfällig gemacht ist. Auch unser Bild 34 von der Statue der Melischen Aphrodite zeigt den Haltungszusammenhang zwischen Hals- und Brustsäule sehr schön.



17a. Falsche Kopfhaltung.

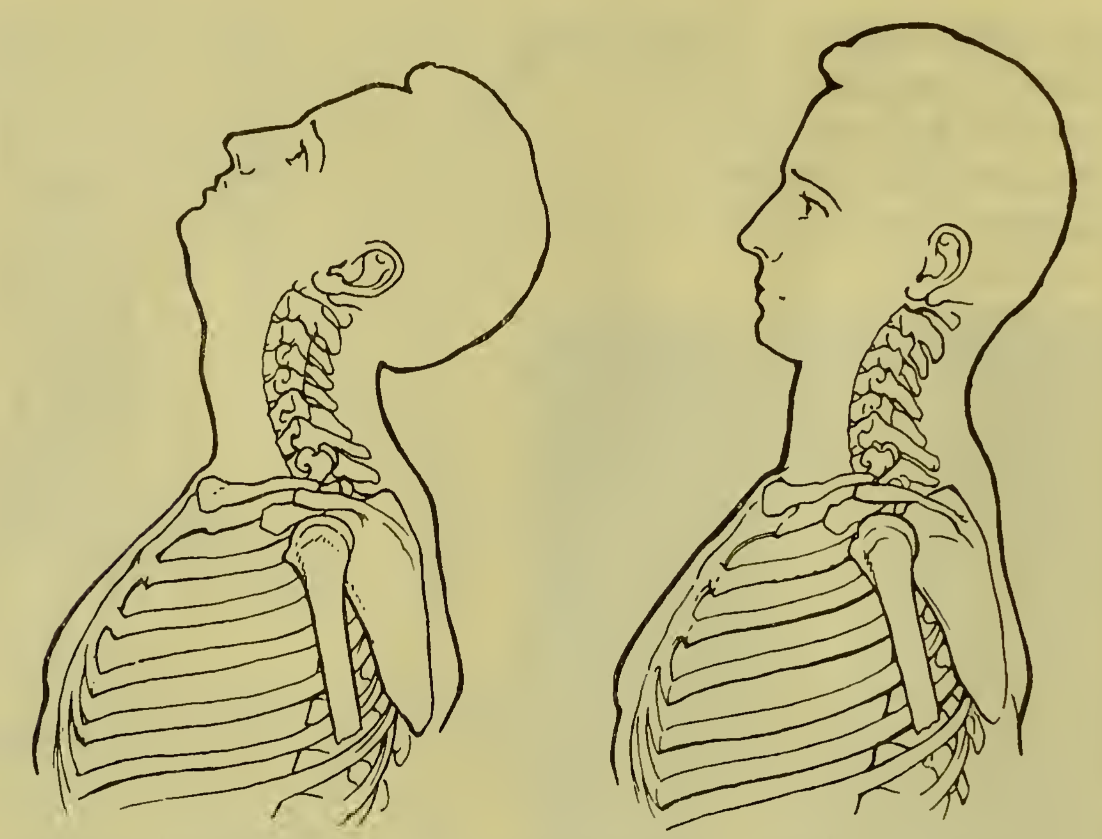


17b. Richtige Kopfhaltung.

Rückwärtsziehen des Kopfes (Kopfbeugen rückwärts) kann man auch bei schlechter Halshaltung ausführen, also so, daß die Halswirbelsäule doch mehr oder weniger nach vorn verschoben ist. Ein solches Beispiel bildet Figur 17d ab. Mit solcher Haltung sollten wir uns aber im Turnunterricht keineswegs



17c. Falsche und richtige Kopfhaltung im Umriß.



17 d. Kopfsenken rückwärts bei unrichtiger Halshaltung.

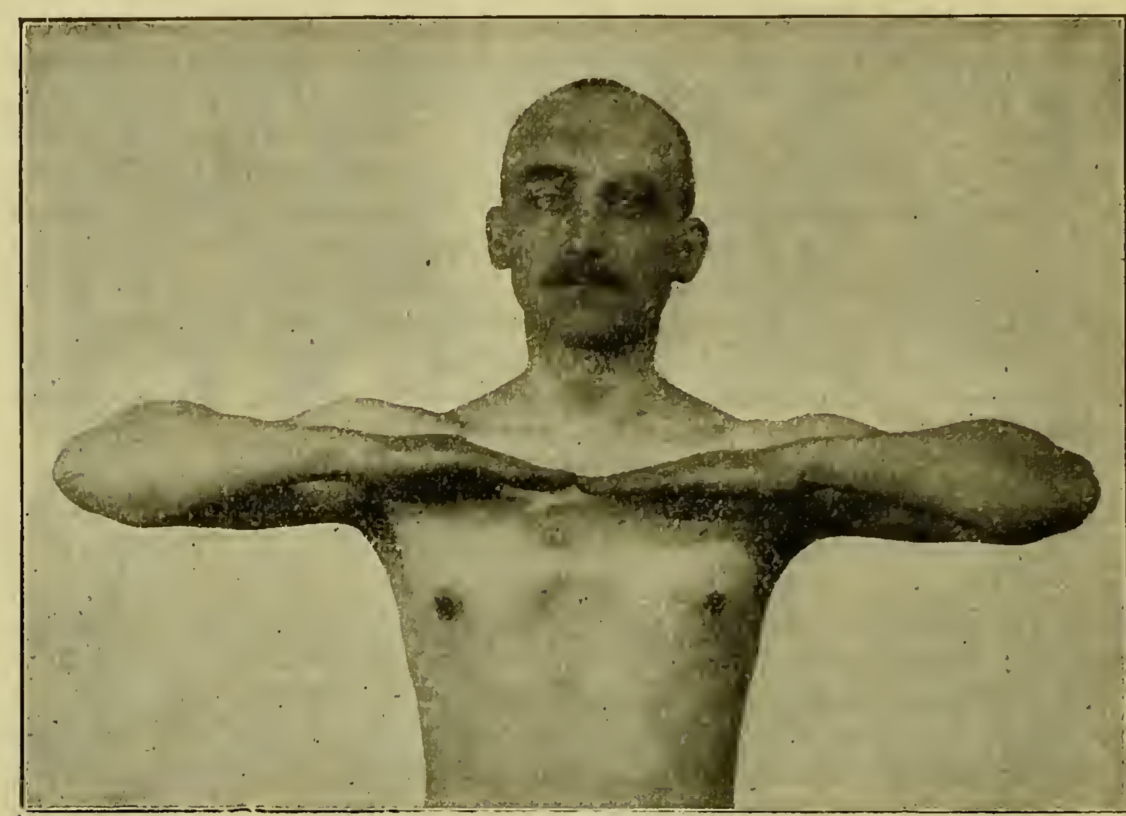
17 e. Kopfsenken rückwärts bei guter Halshaltung mit angezogenem Kinn.

begnügen, sondern bei dem Befehl „Kopfsenken rückwärts" im wesentlichen ein kräftiges Zurückführen des Halses bei angezogenem Kinn, also ohne Bewegung im Atlasgelenk, verlangen, so wie es Bild 17e richtig darstellt.

Es versteht sich nach dem eben Gesagten, daß unsere Haltungserziehung der richtigen und schönen Kopfhaltung volle Aufmerksamkeit schenken muß. Gerade dieses Übungsbeispiel ist wie kein anderes geeignet, die Schüler und namentlich auch die Schülerinnen — die besonders zu schlechter Halshaltung neigen! — die Bewegungsvorgänge und Formveränderungen selbst genau beobachten und sie durch die Bilder und die Wirklichkeit die erste wertvolle Einsicht in die anatomischen Verhältnisse gewinnen zu lassen.

Zur Erläuterung des in diesem Kapitel aufgestellten Grundsatzes, die den Schultergürtel tragenden und die Schulterblätter zurückziehenden Muskeln durch ständige Übung zu kräftigen, seien nun kurz an der Hand der Bilder die Armhaltungen besprochen, die wir insofern als Hilfsübungen bezeichnen, als sie bei den Hauptübungen (Rumpf-

bewegungen) zur Vertiefung der Wirkung helfen, die aber gerade dabei in der Praxis den meisten Anlaß geben, den oben aufgestellten Grundsatz zu erfüllen. Bild 18 zeigt die sogen. „Schlaghalte", wie man sie früher auszuführen pflegte, nämlich so, daß die Fingerspitzen vor der Brust zusammengelegt erscheinen. Dabei erscheint der Rücken (Bild 19) ganz abgeflacht und die Schultern sind nach vorn geschoben. Ganz anders sieht die uns richtig erscheinende Schlaghalte der Bilder 20 und 21 aus. Bei dieser bleiben die Ellenbogen zurückgeschoben, also die Oberarme in ihrer Lage, sowohl beim Zurückschlagen der Unterarme als beim Vorführen. Dann läßt die Modulierung des Rückens (21) erkennen, wie Trapez- und Rautenmuskel angezogen sein müssen. Es muß hier jedoch bemerkt werden, daß die Anspannung der Muskeln in Bild 21 absichtlich etwas übertrieben wurde, um sie deutlich erkennbar zu machen. In der Regel sollen aber solche Zwangshaltungen vermieden werden und die Ausführung mit gelinderer Anstrengung — selbstverständlich nicht schlaff und kraftlos! — geschehen. — Die Bilder 22 und 23 stellen die richtige „Beugehalte" dar, wie sie die preußische amtliche „Anleitung" erfreulicherweise gegenüber der alten Weise des Armbeugens, bei der die Hände vor den Schultern lagen, vorgeschrieben hat. Auch hier läßt die Rückenansicht die Verkürzung der Schultermuskeln erkennen. Die Brust kann sich bei dieser Haltung frei vorwölben. — Die zumeist im Turnunterricht viel zu oft benutzte „Vorhalte" der Arme kann sich an Wert nicht mit der Seithalte messen. Wenn man sie aber einnehmen läßt, soll man beachten, daß auch dabei die Schultern zurückgehalten werden, wie es Bild 24 zeigt. Streckt man dagegen in falscher Weise die Hände soweit wie möglich nach vorn, dann wird die Brust eingeengt und die Schulterblätter werden nach vorn gezogen. Man vergleiche in den Bildern 24 und 25 die Lage der Schultern, die Rücken- und Brustlinie miteinander! — Wie die richtige „Hüfthalte" (Hüftstütz) mit loser Anlehnung des Daumes und ersten Fingers erfolgen soll, läßt Bild 26 erkennen. Im Gegensatze dazu ist in Bild 27 das falsche Gegendrücken der ganzen Hand dargestellt, bei dem schon der Ansatz zu einer Einbiegnng der Lendenwirbelsäule erkennbar ist. Über diesen Fehler spricht weiterhin der nächste Abschnitt dieses Buches. — Schließlich stellen wir in den Bildern 28 und 29 noch die richtige und falsche „Nackenhalte" einander gegenüber. Jene zeichnet sich dadurch aus, daß abermals Schultern und Arme gut zurückgenommen sind und die Brust sich vorwölbt, während bei dieser Schulterblätter und Ellenbogen nach vorn geführt sind, der Kopf ebenfalls vorgedrückt ist und das Brustbein herabgesunken erscheint. Die Nackenhalte ist in den Übungsverzeichnissen dieses Buches mit voller Absicht ganz weggelassen worden; sie eignet sich nicht für das gemeinsame Zehnminutenturnen in Schulen, weil dabei Fehler zu leicht vorkommen. Sie ist die weitaus schwierigste der Armhaltungen, gibt leicht — wenn das häßliche Vorschieben des Kopfes auch vermieden wird — dann zu dem andern



18. Falsche Schlaghalte.



19. Falsche Schlaghalte.



20. Richtige Schlaghalte.



21. Richtige Schlaghalte.



22. Richtige Beugehalte.



23. Richtige Beugehalte.
Die Hände noch ein wenig zurück-, die Ellenbogen weiter an die Flanken heranziehen!



24. Richtige Vorhalte.



25. Falsche Vorhalte.



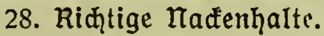
26. Richtige Hüfthalte.



27. Falsche Hüfthalte.







28. Richtige Nackenhalte.

29. Falsche Nackenhalte.

Fehler der Halseinbiegung Verlassung und sollte nur bei reiferen Zöglingen und Erwachsenen Verwendung finden, und auch bei diesen nur dann, wenn schon eine ausreichende Einsicht und längere Gewöhnung zum Guten anerzogen ist.

Ob der papierne Lehrplan auf den Turnunterricht eine lebenspendende Wirkung ausgeübt hat, wird auch daran zu erkennen sein, daß die Schüler schließlich gar nicht anders können, als bei den hier besprochenen Hilfsübungen die richtige Haltung einzunehmen.

6. Ausrichtung der Wirbelsäule. Bekämpfung des Rund- und des Hohlrückens.

Freies Vorwölben der Brust, ausgiebiges Heben und elastisches Senken der Rippen sind Vorbedingungen einer vollkommenen Atmung. Für solche Entfaltung des Brustkorbs ist die Entwicklung der Hals- und Schultermuskeln bedeutungsvoll. Diese aber führt uns zu dem tragenden Stamm des Oberkörpers, an dem letzen Endes die ganzen Muskel-

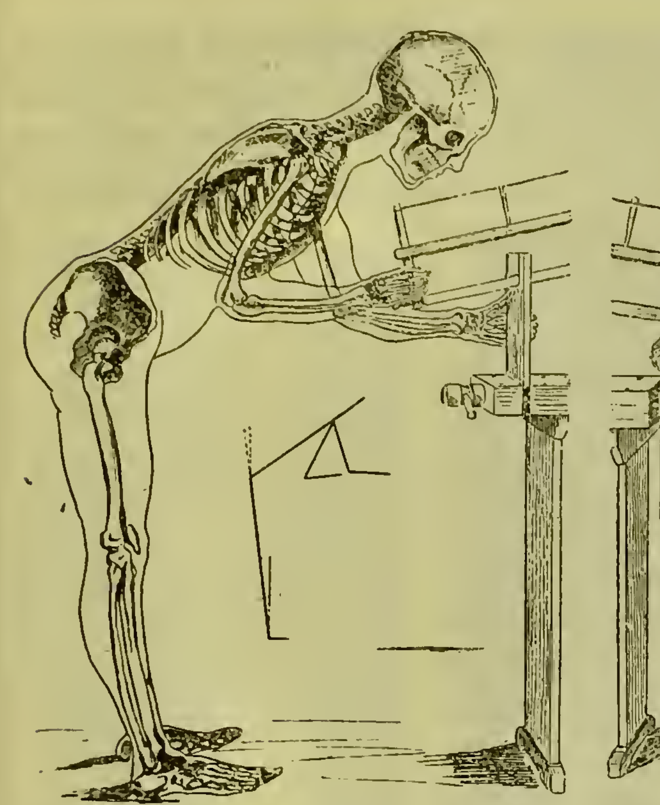
komplexe ihren Halt finden. „Ein gesunder, normaler Brustkorb setzt eine normale Wirbelsäule voraus.“ Mit diesem zusammenfassenden Satz hat Bluntschli in seinem trefflichen Büchlein auf die Bedeutung der gymnastischen Ausrichtung des Rückens verwiesen.[1]) Und das ist für eine sinnvolle Haltungserziehung in der Tat der Weisheit letzter Schluß, daß das tragende „Aufhängegerüst“ des Körpers seine normale Gestaltung erhalte. Mit dieser ist die gute Haltung des ganzen Körpers wenigstens zur Hauptsache schon begründet. Wiederum liegt die Aufgabe hier darin, ein gewisses Gleichgewicht in der Muskelentwicklung herzustellen. Nur verhältnismäßig kurz kann hier gezeigt werden, worauf es zur Hauptsache ankommt.

Was die normale Gestalt der Wirbelsäule angeht, so „prägen sich die physiologischen Krümmungen der Wirbelsäule in dem Profilkontur in Form einer schönen Wellenlinie aus, deren Wellentäler und Wellenberge jeweils die gleiche Höhe haben“ (Hoffa). Auf die Erhaltung dieser schönen Linie kommt es besonders an (vgl. Bild 34 vom Rücken der Melischen Aphrodite und den dazu gesetzten Text); geht sie in der Brustregion verloren, so sprechen wir vom runden Rücken; in der Lendenregion, so vom hohlen Rücken. Alle Übungen und Haltungen, die zur Entfaltung der Brust beitragen (so neben den Armbewegungen ganz besonders die „Spannbeugen“ des schwedischen Systems), wirken zugleich dem runden Rücken entgegen. Um das Verhältnis zwischen dem nach hinten erhabenen Bogen der Brustgegend und dem hohlen Bogen der Lende zu erhalten, muß man für die Übungspraxis den Grundsatz aufstellen:

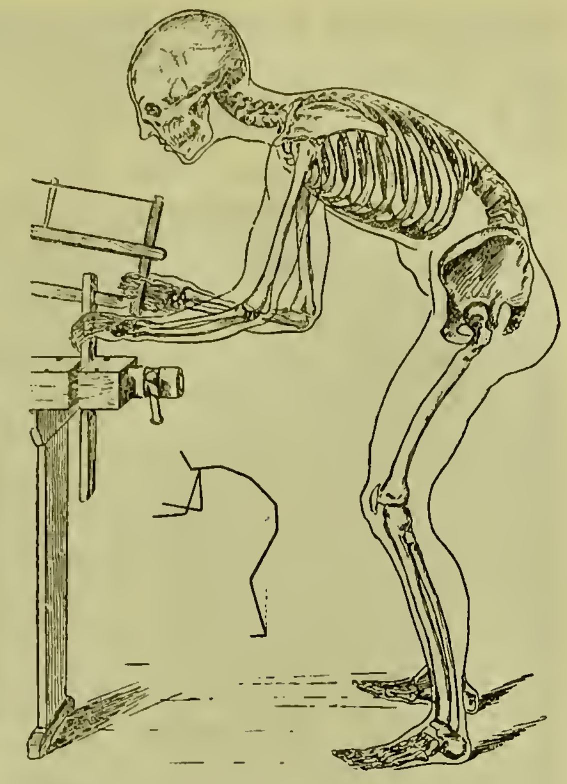
Die an einer bestimmten Bewegung nicht beteiligten Glieder des Körpers behalten ihre Lage, die sie im aufrechten Stehen hatten. Ihre scheinbare Bewegungslosigkeit bedeutet dabei jedoch nicht etwa eine Untätigkeit der sie haltenden oder tragenden Muskulatur.

Das beste Beispiel für die Beobachtung dieses Grundsatzes bei der Bewegung der Wirbelsäule bietet das sogen. Rumpfsenken

1) Dr. H. Bluntschli, Die Bedeutung der Leibesübungen für die gesunde Entwicklung des Körpers. München, Ernst Reinhardts Verlag.



30 zeigt eine Haltung, die wir turnerisch ein „Rumpfsenken vorwärts" nennen: das Vorneigen ist bewirkt durch ein Drehen im Hüftgelenk, wobei das Rückgrat die natürlichen Biegungen bewahrt hat, die es beim aufrechten Stehen aufweist.



31 zeigt eine Haltung, die wir turnerisch ein „Rumpfbeugen vorwärts" nennen würden: das Vorneigen ist — abgesehen von dem Beugen der Kniee und einer geringen Verschiebung des Beckens — durch ein Verbiegen der Wirbelsäule (besonders der Lende nach hinten) bewirkt worden.

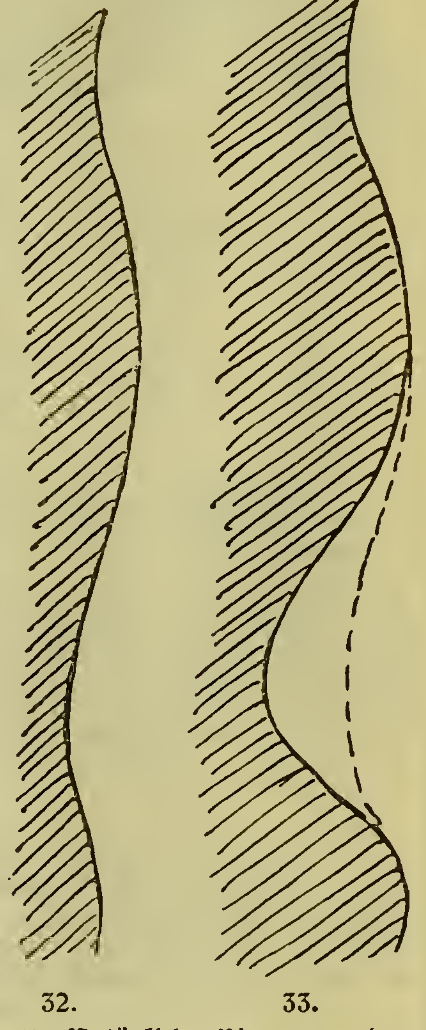
Bild 30 und 31.
Gute und schlechte Körperhaltung beim Handfertigkeitsunterricht.[1])
Man vergleiche in beiden Bildern den Raum, der für die Bauchhöhle geblieben ist. Beim Rumpfbeugen vorwärts wird durch das Annähern des Rippenkorbs an das Becken das Zwerchfell dem Druck der nach oben Platz suchenden Eingeweide nachgeben und sich aufwärts ausdehnen müssen: Rumpfbeugen vorwärts charakterisiert sich dadurch als eine ausgesprochene Ausatmungsbewegung.

im Gegensatz zum Rumpfbeugen. Während bei diesem (Bild 31) das Rückgrat zu einem Bogen gekrümmt wird, soll es bei jenem als Ganzes bewegt werden; das geschieht, wie es Bild 30 und unsere späteren Turnbilder zeigen, durch Neigung des Beckens mittels Drehens in den Hüftgelenken. Dabei sollen die flachen Wellenlinien der Wirbelsäule unverrückt erhalten bleiben, was für die betreffenden Streckmuskeln die Nötigung be-

1) Aus L. Burgerstein, Schulhygiene. 96. Band von „Aus Natur und Geisteswelt" (Teubners Verlag).

deutet, genau in dem erforderlichen Maße wirksam zu sein. Und diese Anforderung an die Rückenmuskeln soll bei anderen Übungen (z. B. beim Liegestütz oder beim Rumpfsenken rückwärts aus dem Sitz) ebenso gelten, falls nicht etwa ausdrücklich eine Änderung der Wirbelsäulenhaltung im Wesen der Bewegung liegt.[1])

Eine Verfehlung gegen die eben aufgestellte Regel nun bedarf der besonderen Beachtung. Bei vielen Bewegungen, z. B. schon beim einfachen Hochheben der Arme oder beim Hüftstütz (noch deutlicher bei der Nackenhalte!) neigen schwächliche und ungeschulte Individuen dazu, sofort die Lende mehr oder weniger einzubiegen und so die falsche Haltung des Hohlrückens einzunehmen. Hier müssen die Schüler von vornherein aufmerksam gemacht werden und müssen angehalten werden, durch entsprechendes Anziehen der Vorderseiten-Muskulatur eine Gegenwirkung herzustellen. Es gehört zu den ersten und wichtigsten Aufgaben der Haltungsübung, den Hohlrücken zu bekämpfen; er bedeutet als vorübergehende Schwerpunktsverlagerung eine Kraftverschwendung, als dauernde Verunstaltung der aufrechten Haltung eine unästhetische Mißbildung und zugleich eine Quelle von mancherlei anatomischen und physiologischen Unzuträglichkeiten. Wie z. B. die Korsett-Verschnürung in die schöne Ebenmäßigkeit der Rückenlinie erbarmungslos eingreift und hier eine bleibende Lordose erzeugt, das zeigt Bild 33



32. Natürliche Biegungen der Wirbelsäule und 33. ihre Entstellung zum Hohlrücken (Lordose) durch Korsetteinschnürung. (Nach Schultze-Naumburg.)

1) Die obige Forderung kommt für andere unbewegte Körperteile ebenfalls zur Geltung, z. B. für den Kopf darin, daß er nicht unnötiger Weise nach vorn oder zur Seite fallen oder unnötig in den Nacken gezerrt werden soll. Bei den Übungen weisen die Fehlerverzeichnisse immer auf derartige „falsche" Ausführungen hin.

Text zu dem Bilde 34. Prof. Dr. Ernst Brücke sagt in seinem Buche „Schönheit und Fehler der menschlichen Gestalt" u. a. Folgendes:

Für die Schönheit des Rückens sind hauptsächlich drei Dinge maßgebend: die Biegung der Wirbelsäule, das Anliegen der Schulterblätter und die Gestalt des Brustkastens. — Für den Grad der Wirbelsäulenkrümmung können die antiken Bildwerke von der Glanzperiode der griechischen Skulptur bis zum Verfalle der heidnischen Kunst Roms als mustergültig betrachtet werden.[1]) Ein magerer, d. h. ein fettarmer (aber muskulöser Rücken) kann ganz tadellos sein, nicht nur ein männlicher, sondern auch ein weiblicher; nur muß er eine Oberfläche darstellen, in welche zwar Verschiedenes eingegraben ist, aus der aber nichts hevorragt. — Der Brustkorb darf weder von oben nach unten mehr als gewöhnlich kegelförmig auseinandergehen, noch darf er in seinem unterem Umfange unnatürlich verengert sein. — Den verschnürten Körper erkennt man in seiner Rückenansicht leicht an dem Abfall, der sich in der unteren Thoraxgegend zeigt und an der dadurch bewirkten Verschmächtigung, die sich dann, wenn man weiter nach abwärts geht, kraß gegen das knöcherne Beckengerüst absetzt. Ein solcher Rücken ist widerwärtig häßlich."



34.
Rückenansicht der Aphrodite von Melos.

1) Hier ist in Rechnung zu ziehen, daß der Oberkörper an der Statue in der Hals- und Brustregion eine leichte Vornüberneigung zeigt. [Möller.]

im Vergleich zu Bild 32[1]). Abgesehen davon, daß dadurch die Tragfähigkeit der Wirbelsäule abnimmt und die Körperlänge verkürzt wird, wirkt dabei eine stärkere Neigung des Beckens ganz besonders entstellend. Gerade diese Verschiebung des Beckens, der eine Verlängerung der Bauchhöhle folgen muß, hat für jeden edleren Geschmack geradezu etwas Verletzendes, weshalb auch Prof. Ernst Brücke in seinem Buche von den Schönheiten und Fehlern der menschlichen Gestalt die gegenteilige Meinung besonders bekämpft.[2])



35.
Hohlrücken durch falschen Sitz des Bücherranzens veranlaßt.[3])

Eingehender unterrichtet über diese Frage die ausgezeichnete Schrift von Dr. Oscar Kraus (Karlsbad) „Über den Einfluß des Korsetts auf die somatischen Verhältnisse.“ (Wien 1904). Darin heißt es von der Cordose: „Das ist aber ein höchst ungesunder Stil. Das Becken steht weiter zurück und die Schwerlinien der Viscera fallen nun zum großen Teile nicht mehr in die Unterstützungsebene, das heißt ins Becken, sondern vor das Becken, etwa so wie ein Senkblei, das man von der Spitze des schiefen Turmes zu Pisa herabhängen ließe. Die Eingeweide werden nun nicht mehr eins auf dem

1) Nach Schultze-Naumburg. — Unser Bild 35 zeigt eine andere Ursache des Hohlrückens.

2) Mit unendlichem Bedauern bemerkt man eine solche Abwandlung des Empfindens für das Gesunde und Natürliche an der hauptsächlich ins Auge fallenden Frauengestalt des Hamburger Brahmsdenkmals von Max Klinger. Brücke preist mit Recht in diesem Punkte die antiken Kunstwerke der Glanzperiode als mustergültig.

3) Aus Dr. Max David, Körperliche Verbildungen im Kindesalter und ihre Verhütung. Band 321 von „Aus Natur und Geisteswelt“. (Teubners Verlag.)

anderen aufruhen, das unterste auf dem knöchernen Becken, sondern zum Teile bloß auf der weichen Bauchwand." Die Folgen davon kann schon ein wenig Nachdenken jedem lehren.

Die turnerische Erziehung unserer Jugend soll die Gefahr der dauernden Einnistung der Lordose mit aller Energie bekämpfen, soll den ewigen Ruf der Turnplätze von ehemals: „Kreuz hohl!" verpönen und an Stelle des äußerlichen Formalismus eine sorgsame verständnisvolle Erwägung der in Betracht kommenden physiologischen Verhältnisse treten lassen.[1]) Wie ich diese Hinweise auf die hauptsächlichsten Ziele der Haltungsübung einleitete, so will ich sie auch abschließen, indem ich die Zusammenfassung der Aufgaben und Mittel der Haltungserziehung, die Schmidt zu unseren „Haltungsvorbildern" geschrieben hat, hierher setze.

„Vorbedingung für eine gute Haltung ist insbesondere eine gute gleichmäßige Entwicklung und Kräftigung der den Rumpf haltenden und umgebenden Muskeln, und zwar dergestalt, daß sich die vom Kreuz bis zum Hinterhaupt in der Längsrichtung hinziehenden Geradestrecker der Wirbelsäule und des Hauptes sowie die queren, die Schultern zurückführenden Rückenmuskeln vollkommen das Gleichgewicht halten mit den Beugern des Rumpfes insbesondere mit den Bauchmuskeln sowie mit den Brustmuskeln, welch letztere die Schultern nach vorn zu ziehen bestrebt sind. Weder darf durch ein Überwiegen der Entwickelung der langen Streckmuskeln eine Einbiegung der Lendenwirbelsäule zum Hohlrücken begünstigt werden noch durch Überwiegen der Kraft der Beugemuskeln ein Auswölben der Schultergegend zum runden Rücken. — Nur wo solch Gleichgewicht besteht zwischen den Beugern der Vorderseite und den Streckern an der Rückseite des Rumpfes, wird die Haltung gerad und schön, wird vor allem auch der Brustkorb entfaltet, so daß er atemtüchtig sich vorwölbt und den Lungen eine vollkräftige Entwickelung gestattet".

1) Ein schönes Beispiel solcher Erwägungen hat Leutnant Kåre Teilmann in Kopenhagen mit seiner Abhandlung „Gymnastik und Hohlrücken" gegeben, veröffentlicht im Jahrbuch 1906 der „Gymnastik Selskab"; deutsch mit freundlicher Bewilligung des Verfassers von F. Hildebrandt im „Körper und Geist" 16. Jahrgang S. 297.

B. Einrichtung und Durchführung des täglichen Turnens in der Schule.

Mit erfreulicher Deutlichkeit bestimmt die Ministerielle Verfügung für Preußen, daß die täglichen Übungen **im Freien, also auf dem Spiel- oder Turnplatze** stattfinden sollen. Für jeden natürlich empfindenden Menschen versteht es sich von selbst, daß die Vorteile für die körperliche Entwicklung der Kinder nur dann zur Geltung kommen können, wenn möglichst in Freiluft und Freilicht geübt wird. Wenn sich trotzdem da und dort selbst beim Sonnenschein Lehrer oder Lehrerinnen mit diesen Übungen in die Enge der Klassenzimmer oder Korridore verkriechen zu dürfen glauben, so befinden sie sich in einem schlechten Verhältnis zur kindlichen Natur, und in einem noch schlechteren zu den vorliegenden Bestimmungen. Da die Schule um der Kinder willen da ist, muß hier eine energische Durchführung des Willens des Ministers angestrebt werden. Hier ist ein Punkt, wo Schulaufsichtsbeamte mit aller Energie durchgreifen müssen. — Bei schlechtem Wetter freilich ist das Üben im Schulgebäude freigestellt; da es aber nur in gut gelüfteten Räumen erfolgen soll, so ist die Möglichkeit der Durchführung dann doch immerhin beschränkt; jedenfalls muß, wenn im Klassenzimmer geübt werden soll, dieses von den Kindern erst verlassen und ein minutenlanger tüchtiger Durchzug frischer Luft hergestellt werden. Das wird bei regnerischem Wetter in den meisten Anstalten, namentlich in Volksschulgebäuden, ganz unmöglich sein. Und wie an den kaltnebeligen Tagen, die wir z. B. in Norddeutschland kennen und die — besonders bei den schwächlichen Kindern der Volksschuljugend — zu manchen Erkältungskrankheiten Anlaß geben können, eine genügende Lüftung der Zimmer oder der Vorräume erreicht werden soll, um darin mit Nutzen Atmungsvertiefung anzuregen, bleibt immerhin rätselhaft. Auch die etwa vorhandene Turnhalle kann an solchen Tagen nicht benutzt werden, da die Turnlehrer mit Recht eine zu starke Verschleppung des Straßen- oder Hofschmutzes als ganz unerquickliche Ursache für nachherige Staubentwicklung empfinden müßten. Zudem müssen, wenn wirk-

lich im Klassenzimmer geübt wird, auch die Übungsformen sehr verringert werden, da dabei alles Aufwirbeln von Staub vermieden und selbst die Benutzung der Schulbänke doch aus begreiflichen Gründen beschränkt werden muß. Bleibt also wohl in den meisten Fällen nichts anderes übrig, als an den wirklich schlechten Tagen auf die ordnungsmäßige Durchführung der Zehnminutenübungen zu verzichten und statt ihrer vielleicht nach den einzelnen Lektionen ganz kurze Arm- und Brustbewegungen vornehmen zu lassen, die dazu dienen können, in die Haltung des Skeletts eine gewisse Aus- und Aufrichtung zu bringen. — Wann nun wegen nassen oder rauhen Wetters die Übungen ausfallen müssen, das wird nach den Umständen auch noch verschieden sein können. Wo der Turnplatz gegen Winde geschützt liegt oder einen schnell trocknenden Boden aufweist, oder wo die Schüler durch ihr übriges turnerisches Leben in Wind und Wetter abgehärtet sind, da braucht man selbstverständlich weniger besorgt zu sein, als es in andern Fällen die Rücksicht auf die Gesundheit der Kinder gebietet. Im allgemeinen dürfte das Urteil des Turnlehrers, der es gewohnt ist, mit den Schülern im Freien zu verkehren, das Richtige treffen; daneben würde es sicherlich von Segen sein, wenn auch der Schularzt wiederholt Einblick in den Übungsbetrieb nähme und seine Erfahrung mitsprechen ließe. Auch wäre es wohl angängig, daß durch dessen Urteil diejenigen Schwächlinge dem Ordinarius bezeichnet würden, die besonderer Schonung bedürfen und bei zweifelhafter Witterung von den Übungen ausscheiden könnten. — Schließlich muß wohl ausdrücklich noch gesagt werden, daß die grundsätzliche Unterbrechung der täglichen Übungen während der Wintermonate nicht im Sinne der Verfügung liegt und auch der Idee der ganzen Einrichtung widerstreiten müßte. Diese fordert im Gegenteil eine möglichst lückenlose Durchführung während des ganzen Schuljahres.

Als passende **Zeit im Lektionsplane** empfiehlt die Verfügung für die preußischen Schulen die 10 Minuten nach der 3. oder 4. Unterrichtsstunde. Es wird ausdrücklich bestimmt, daß keine Pause deshalb verkürzt werden soll, und daß die Übungen nicht nach der Frühstückseinnahme ausgeführt werden sollen. Ob man nun, von der Frühstückspause abgesehen, vor oder nach einer Pause üben lassen will, dürfte nicht für alle Verhältnisse

gleichmäßig zu entscheiden sein. Das eine wie das andere kann seine Vorteile haben. Wenn in größerem Übungsverband mehrere Klassen gemeinsam turnen, dann läßt sich die Aufstellung nach der Pause schneller und gleichmäßiger bewerkstelligen, weil alle Schüler sich schon auf dem Platze befinden und sofort antreten können. Wenn aber vor der Pause geübt wird, müssen die Schüler erst aus den Klassenräumen hinauseilen und der Unterricht muß, damit keine unliebsame Nachzüglerei entsteht, sehr plötzlich abgebrochen werden, was nicht immer ohne eine gewisse unerfreuliche Gewaltsamkeit geschehen kann. Turnt allerdings jede Klasse für sich, dann braucht sich der Lehrer nicht so peinlich an die Minute zu binden und kann einen durch die Umstände gebotenen Spielraum ausnutzen. Daß dieser Spielraum nicht zu groß werde, ist ebensowohl ein Gebot der Schulorganisation, wie es der pünktliche Beginn des Unterrichts zu sein pflegt.

Eine wichtige Frage ist nun die **Gruppierung der Turnabteilungen** und ihre **Leitung.** Die Größe des Turnplatzes und der Umfang des Schulkörpers werden dabei in erster Linie mitsprechen. Wo genügender Raum vorhanden ist, wird man am besten alle Schüler zu gleicher Zeit unter einer Hauptleitung üben lassen. Das macht den ganzen Betrieb einheitlicher und fügt ihn am einfachsten in den Lektionsplan ein, ja es gewährleistet auch am meisten eine energische Durchführung. Wo, in höheren Schulen, erhebliche Altersunterschiede in Betracht kommen, können ja allenfalls zwei Abteilungen gebildet werden, von denen jede zu besonderer Zeit turnt, so daß die Oberklassen für sich üben, im Bedürfnisfalle dann sich auch an schwierigeren Übungsformen versuchen können. Aber mit solcher Zweiteilung dürfte es auch am besten sein Bewenden haben. Nur wo besondere örtliche Verhältnisse oder besondere Wünsche der Lehrer es geboten erscheinen lassen, kann das Sonderturnen der einzelnen Klassen zu stundenplanmäßig festgesetzten Zeiten an die Stelle des Abteilungsturnens treten. Immer aber wird dieses den Vorzug haben, daß die ganze Schülerzahl mehr einheitlich geschult wird. Das setzt natürlich zunächst voraus, daß die Hauptleitung von den Mitgliedern des Lehrkollegiums besorgt wird, die auch sonst den Turnunterricht versehen und die in der Durchführung besonderer Grundsätze die nötige Erfahrung und

das technische Geschick haben. Wie sich diese Turnlehrer in der Leitung ablösen sollen und wie sie für ihre etwaige Mehrarbeit entschädigt werden sollen — etwa durch Befreiung von Aufsichten und Pauseninspektionen —, das muß natürlich freundschaftlich geregelt werden. Und weiterhin versteht es sich von selbst, daß die Mehrarbeit dieser Lehrer die übrigen davon nicht entbinden kann, die Aufsicht über ihre Klasse gerade so gut zu führen, als wenn diese allein turnte. Das Zehnminuten-Turnen bedeutet natürlich Dienst und nicht etwa eine für die Ordinarien als besonderes Gnadengeschenk vom Himmel herabgefallene Verlängerung der Pause. Das soll heißen, daß sich nicht etwa nur der jeweilige mit der Leitung betraute Obmann im Schweiße seines Angesichts um das gute Gelingen abmüht, sondern daß auch der Klassenlehrer die Durchführung wirklich überwacht, d. h. ordnend, korrigierend und anfeuernd eingreift. Mit ein wenig gutem Willen ist da viel erreicht, der belebende Einfluß wird sich gar bald geltend machen, besonders dann, wenn die Klassenlehrer — und die Lehrerinnen haben hier die gleichen Pflichten! — selbst mitüben und durch ihr Beispiel die Einschätzung und Bewertung der Übungen durch die Schüler erhöhen. Es versteht sich am Rande, daß in Mädchenschulen die Lehrer es nicht für einen Raub ansehen dürfen, daß die Turnlehrerinnen — wenn nicht immer, so doch namentlich bei erster Einführung — die Hauptleitung übernehmen. Ein friedliches Mit- und Nebeneinander wird hier jedenfalls in den Augen der Mädchen den inneren Wert der Persönlichkeit ihrer Lehrer nur erhöhen können. Freilich dürfte auch keine von den übrigen Lehrerinnen — selbst wenn sie bisher nie im Leben geturnt hat! — sich in falscher Prüderie ihrer Aufsichtspflicht entziehen; wenn sie bei dem Anblick ihrer fröhlich übenden Mädel keine Freude empfindet, dann hat sie kein rechtes Lehrerinnenherz in der Brust! In allen Schulgattungen aber wird der Erfolg des Zehnminutenturnens erhöht, wenn der verantwortliche Schulleiter selbst sein Verständnis und Interesse persönlich bekundet und dahin wirkt, die in der Verfügung vom 27. Januar 1909 ausgesprochene Erwartung zu erfüllen, daß außer den Direktoren oder Rektoren alle Mitglieder der Lehrkörper „sich das Wohl der ihnen anvertrauten Jugend auch nach dieser Richtung angelegen sein lassen werden."

Bezieht sich dieses Zusammenwirken des Lehrkollegiums auf die Vornahme der Übungen in großen Abteilungen, so legt natürlich das Üben in den einzelnen Klassenverbänden, das sich ja bei sehr beschränkten örtlichen Verhältnissen nicht umgehen läßt, den einzelnen Lehrern eine weit größere Verantwortung auf. Wo bei der großen Schulabteilung doch immer zuerst der leitende Obmann derjenige ist, der die Fülle und den Ernst seines Willens auf die Schüler ausströmen soll, und seine Kollegen mehr oder weniger dabei Helfer sind, wird beim Klassenturnen dem Ordinarius die Leitung im vollen Umfange allein zugemutet. Während beim gemeinsamen Turnen die tüchtigeren Klassen zum Vorbild dienen und die matteren Seelen von den lebendigeren mitgerissen werden, während hier der Nichtturnlehrer durch Beobachtung der Leistungen anderer Klassen zu einem Vergleich Gelegenheit hat und sein Auge für das Richtige und Falsche schärfen kann, fällt beim Klassenbetrieb die gegenseitige Anregung weg, und der einzelne Ordinarius oder jeweilig beauftragte Fachlehrer muß nun fühlen, daß hier kein anderer für ihn eintritt und er da ganz allein auf sich selber steht. Es soll nicht geleugnet werden, daß dieser Zwang auch sein Gutes stiften und bislang schlummernde Kräfte wecken kann, ja, es muß eigentlich als etwas ganz Selbstverständliches betrachtet werden, daß jeder Lehrer ein turnerischer Führer seiner Klasse sein kann und will. Und wenn das tägliche Turnen helfen wird, uns diesem Ideal näher zu bringen, so soll es dafür doppelt gelobt werden. Bei der ersten Einrichtung aber dürfen doch die Übelstände, die sich aus der Leitung durch turnerisch unbewanderte Lehrer ergeben, nicht übersehen werden. Nachlässigkeiten und Ungenauigkeiten in der Ausführung, für die der Nichtturner unmöglich den kritischen Blick mitbringt, bürgern sich leicht ein. Auch der redlichste Wille, den der Lehrer zeigen wird, kann nicht alles leisten und vermag das Mißverhältnis nicht aufzuheben, daß hier zwischen der aufgewandten Arbeit und Zeit und dem mangelnden Erfolg entstehen kann. Die Einrichtung des Klassenbetriebs bei den Zehnminutenübungen wird also billiger Weise immer mit den kleinen oder größeren Unzulänglichkeiten zu rechnen haben, die aus der in der modernen Schule immer mehr um sich greifenden Arbeitsteilung entspringen. Nur die Förderung all der Bestrebungen, die

das Turnen zu einer allgemein menschlichen Angelegenheit machen wollen, kann hier Wandel schaffen. Bei dem hohen Ernst, der im allgemeinen die Arbeit der deutschen Lehrerschaft beseelt, bleibt es zu hoffen, daß sie sich auch auf dem Gebiet der körperlichen Erziehung noch allgemeiner in den Besitz all der Übung und der Kenntnisse bringt, die hier unerläßlich genannt werden müssen.

Neben der persönlichen Einwirkung der Lehrpersonen ist für den Erfolg des täglichen Turnens das entscheidendste Moment die Art der **Übungsdurchführung.**

Da wird sich zunächst schon der gute Geist einer vernünftig gehandhabten Disziplin bei dem ungestörten und flotten Einnehmen der Aufstellung zeigen. Hier muß uns unbedingt eine strenge Ordnung Zeit gewinnen lehren; doch soll ihre „Strenge" weniger darin liegen, daß nun peinlich ausgerichtete Reihen gebildet werden. Was schadet es hier für den eigentlichen Übungszweck, wenn vielleicht wegen irgendeines äußerlichen Hindernisses (Baum, Mauerecke, Bank) der eine oder andere Schüler nicht genau hinter dem Vorderen steht, oder wenn die Reihenfolge nicht genau der Größe entspricht? Hier ist keine Zeit, die Ordnung am Schnürchen abzumessen. Aber darin soll sich der Ernst dartun, daß die Schüler ungesäumt und ohne Ablenkung ihrer Gedanken sich in das Ganze einfügen. — Daß die Art der Aufstellung ein für alle Mal die gleiche bleibt, daß der Führer der Klasse Tag für Tag den selben Platz einzunehmen hat, versteht sich schon von selbst. Ebenso, daß man bei der Wahl der Front auf die Örtlichkeit, auf Sonne und zuweilen auf Wind Bedacht nimmt. Wo der Raum es gestattet, wird der Abstand zwischen den Übenden nicht zu eng bemessen werden, damit für die Bewegung des einzelnen Schülers volle Freiheit und für die Beobachtung durch den Lehrer ebenfalls genügende Durchsicht vorhanden ist. Die vortrefflichen Aufstellungsbeispiele, die in der neuen „Anleitung" für die Mittel- und Oberstufe gegeben sind, lassen sich auch hier gut verwenden. Doch kann die Klasse auch gleich in geschlossenen Viererreihen antreten und diese dann auf Befehl öffnen. Daneben kann auch ein Antreten jeder Klasse in langer geöffneter Stirnreihe (mit einfachem oder doppeltem Abstand zwischen den einzelnen Schülern und mit einem Zwischenraum von vier Schritten bis zur davor stehenden Reihe) und vielleicht noch ein

Staffeln dieser Reihe durch Vortreten der Zweiten um 2 Schritte empfohlen werden. Daß die älteren Jahrgänge vorn stehen, empfiehlt sich, damit die Abstände für die größeren Schüler die nötige Weite bekommen, und weil deren Geschick den Jüngern zum Vorbild dienen soll. — In Schulen, in denen beide Geschlechter vertreten sind, wird man die Mädchen am zweckmäßigsten hinter den Knaben aufstellen.

Bei der Übungsauswahl ist natürlich der Zweck des täglichen Turnens, die Atmung und Haltung anzuregen, ausschlaggebend. Die dafür in der preußischen „Anleitung" von 1909 verzeichneten acht Übungen (siehe dort § 24) erweisen sich als wirkungsvolle und eingreifende Beispiele, die vor allem, auch für die Hauptforderung, keine umständlichen Zusammensetzungen zu bieten, vorbildlich wirken können. Denn selbstverständlich soll das Gehirn der Kinder beim Zehnminutenturnen nicht durch Gedächtnisansprüche aufs neue belastet werden. Da das vorliegende Büchlein damit rechnete, daß beim nun endgültig und fortdauernd eingeführten Zehnminutenturnen — i. J. 1909 befanden wir uns noch im Stadium der Versuche! — der begreifliche Wunsch nach periodischer Abwechselung in den Übungen sich einstellen werde, enthalten die Übungsserien dieser Handreichung eine nach ihrer Schwierigkeit entwickelnde oder auch wohl erweiternde Verteilung jener Übungsformen der „Anleitung", von denen hier keine fehlt. — Es muß natürlich auch sonst erwartet werden, daß der Leiter der Übungen sich nie pedantisch an den Buchstaben klammere. Gelegentliche Abänderungen werden immer einmal nötig; kalte Witterung wird zu schnellerer Ausführung selbst solcher Bewegungen Anlaß geben, die sonst langsam ausgeführt werden, wird überhaupt die lebhafteren Übungen bevorzugen lassen; auch große Hitze kann zur Abkürzung der Übungszeit führen. Auch eine Abänderung in der Reihenfolge der einzelnen Übungen dürfte sich zuweilen empfehlen, namentlich dann, wenn zwei Übungen vorwiegend die gleiche Muskelgruppe in Anspruch nehmen würden. Und ein Leiter, der seine Schüler beherrscht und der weiß, daß diese ihm willig folgen, kann auch gelegentlich mit der einen oder anderen Übung eine scherzhafte Abänderung vornehmen.

Über die Übungsweise ist weiterhin im zweiten Teile dieses Büchleins Entscheidendes gesagt. Hier sei hauptsächlich hervor-

gehoben, daß sich der Leiter nicht in die Unkosten einer übermäßigen Stimmanstrengung stürzen soll. Es ist ja gar nicht nötig, daß alles nach Befehl ausgeführt wird, daß für jede einzelne Bewegung gezählt wird. Wenn der Beginn einer neuen Übung durch den Ruf: „Übt!" angekündigt wird, dann genügt das in den meisten Fällen, namentlich wenn die vorangegangene Einübung sich an den natürlichen Atemgang angeschlossen hat. Dann passen sich eben die Hintenstehenden den Vorderen an, und diese können sich nach dem zuweilen mitübenden Lehrer oder nach einem weiter vorgerücktem Vorturner richten. Ist bei sehr großen Abteilungen für diesen Vorturner oder den Lehrer, oder auch für beide, ein erhöhter Standort (Befehlstisch) vorhanden, so dürfte das den Massenbetrieb erleichtern, da bei diesem der Leiter ja nicht — wie es in der Turnstunde gefordert werden muß! — umherzugehen braucht und sich die Einzelnen nicht besonders vornehmen kann. Wird doch die Korrektur beim Massenturnen von den helfenden Klassenführern zu besorgen sein! Das braucht natürlich den Leiter nicht abzuhalten, gelegentlich einmal mitten in einer Übung „Halt!" zu befehlen, alle Schüler in der Stellung stehen zu lassen — z. B. im Ausfall, oder in der Auslage, oder auch nur in der einfachen und doch so schwierigen und wichtigen Grundstellung! — und nun durch Vorzeigen und Zuruf die Fehler in der Haltung zu beseitigen. Auch dagegen ist ja nichts einzuwenden, daß der Leiter — falls es ihm nötig erscheint — eine mäßig ausgeführte Übung noch einmal aus leichterer Vorübung entwickelt, die eine Hälfte der Schüler dann üben und die andere Hälfte korrigieren läßt und mit solcher Korrektur dann die benachbart stehenden Schüler abwechseln läßt, so also einer bestimmten Übung vermehrte Aufmerksamkeit schenkt und dafür eine andere ganz ausläßt.

Im allgemeinen aber muß das Üben selbstverständlich nicht durch vieles Korrigieren beeinträchtigt werden. Die Frische des Betriebs darf nicht durch Nörgeleien leiden. Freilich soll diese Frische auch nicht mit Hast verwechselt werden. „Vor allen Dingen ist es vollkommen verkehrt, aus dem Zehnminutenturnen eine Hetze zu machen. Wer soll das aushalten? Vielmehr ist ein ruhig gestimmter Ton, ein gemessener Rhythmus für eine dauernd ersprießliche Abwicklung

des Unterrichtsgeschäftes durchaus erforderlich", so sagt mit vollem Recht Hans Scheel.[1]) Und durchaus in diesem Sinne muß vor einer abermaligen Überlastung und Überreizung des kindlichen Nervensystems — wie dieses sie heutigen Tages bei Schülern höherer Lehranstalten, namentlich auch durch eine unzweckmäßige Regelung des häuslichen Lebens, erfährt! — gewarnt werden. Aber auch aus rein turnerzieherischen Gründen muß der mit geschraubtem Ungestüm darauflosgehende Naturalismus, der den Zweck der Übungen ausschließlich in der schweißtreibenden Bewegungsarbeit sieht, oder der mit dem Kasernenhof kokettierende äußerliche Schneidigkeitsdrill von der Erziehungsschule mit aller Entschiedenheit abgelehnt werden. Wie gegenüber solchen Auswüchsen ein guter Betrieb aussehen soll, darüber hat sich gerade der einstige Direktor der Militär-Turnanstalt, damaliger Major von Ditfurth in der trefflichsten Weise ausgesprochen. In seiner Schrift: „Gymnastik und ihre militärische Verwertung" heißt es u. a.: „Der Wert der Freiübungen wird im allgemeinen aber noch immer nicht ausgenutzt. Ungern und nicht oft geübt, werden sie meist zu exerziermäßig gedrillt. Das kurze Stramme wird zu leicht als die Hauptsache angesehen, der Befreiung von Zwang und Steifheit, dem Lösen der Glieder, der Erlangung größerer Gelenkigkeit und der bewußten Körperhaltung und -beherrschung dadurch oft entgegengewirkt. — Auch bei den Streck- und Beugebewegungen kann Kürze und Strammheit jedenfalls erst erlangt werden, wenn die Bewegung selbst auf richtigem Wege, ihrer Form nach völlig beherrscht wird. Wer aber die Geschwindigkeit, Strammheit, den Zuck und Ruck voranstellt, gleicht dem Schüler, der am fixesten, dafür aber meist falsch rechnet." Das sind nach meiner Meinung goldene Worte, in deren innerstes Verständnis einzudringen wir Turnlehrer uns alle Mühe geben sollten.

1) „Über die Voraussetzungen eines erfolgreichen Zehnminutenturnens." Aufsatz in „Körper und Geist" (19. Jahrg. Nr. 13), in dem der Verfasser seine Erfahrungen an einer Hamburger Realschule mitteilt. Vgl. in demselben Heft die Aufsätze von Frankenberg (Altona) und Gesche (Landsberg). Außerdem über die ebenfalls günstigen Erfahrungen in Dresden den Aufsatz von Georg Thiele (Körper und Geist. 19. Jahrg. Nr. 8).

Um die haltungbildenden Werte der Übungen nicht zu zerstören und ihre richtige Form zu gewährleisten, sollte man auch die taktmäßig schnelle Ausführung vermeiden; abgesehen davon, daß sie oft mit dem natürlichen Atemgang in Widerspruch steht, macht sie nicht richtig erlernte Bewegungen in falscher Form automatisch — „Das Rückenmark übt keine Kritik" sagt Schmidt — und erschwert so die nachherige Korrektur und täuscht schließlich auch über das Maß der geleisteten Arbeit. Wenn die Glieder, z. B. die abwärtsschwingenden Arme, einfach vermöge ihrer Schwere nach unten fallen, dann ist der physiologische Wert so ziemlich gleich Null. Wenn die Aufsicht der die Klassen führenden Lehrer einen Sinn haben soll, dann muß ihre Korrektur sich besonders auch darauf richten, daß die Glieder nicht in unziemlicher und nutzloser Schlaffheit und ohne Willenszucht bewegt werden.

Diese letzten Betrachtungen haben uns nun schon zu dem Entscheidendsten geführt, was es für das tägliche Turnen gibt. Nur wenn wir eine gute Ausführung der Übungen erreichen können, wenn Lehrer und Schüler mit vollem Verständnis und redlichem Wollen dabei sind, kann das Zehnminutenturnen zu den Erfolgen führen, die seine Einrichtung und die Darangabe von Zeit und Mühe rechtfertigen.[1]) Damit ist vor allem auch die Notwendigkeit dargetan, daß der eigentliche Turnunterricht für den Betrieb der täglichen Übungen die gesicherte Grundlage geben muß. In der Turnstunde müssen die Übungen eingeübt werden, so daß sie schon — wenigstens in den Hauptformen — Eigentum der Schüler sind. Dort hat die eigentliche Korrektur, der entscheidende Unterricht zu erfolgen. Und von dort her muß der Schüler das Verständnis für Sinn, Zweck und richtige Form der Ausführung, das ihm durch Wort und Bild eröffnet werden muß, mitbringen. Es versteht sich von selbst, daß gemäß des dort mehr spielartigen Charakters der Turnstunde die ersten drei Schuljahre von diesen Übungen ausscheiden

1) Die temperamentvoll vorgetragenen Bedenken, die Dr. Martin Vogt in „Körper und Geist" (19. Jahrg. Heft 4/5) ausführlich dargelegt hat, sollten auch bei allen Anhängern des Zehnminutenturnens wiederholte Beachtung finden. Die auf S. 45 in der Anmerkung zitierten Aufsätze sind zu ihrer Entkräftung geschrieben.

müssen; den Kindern dieser Klassen fehlt noch die körperliche und geistige Reife und die ruhige Sammlung des Willens, die dazu gehört, Freiübungen beherrschen zu lernen. Auch die folgenden Jahrgänge werden natürlich noch einen Unterschied in der Geschicklichkeit aufweisen, bei allen aber muß der Eifer geweckt werden, Gutes leisten zu wollen. Tragen die Schüler — Mädchen wie Knaben, und ihre Lehrer und Lehrerinnen mit ihnen — auch am Ende mehr laute uud lebhafte Freude vom Spiel, mehr stolzes und beglückendes Mut- und Kraftgefühl vom Gerätturnen davon, so braucht deshalb doch das zur Willenszucht und zu vernünftiger Eigenkultur führende Haltungsturnen nicht als unvereinbarer Gegensatz betrachtet zu werden gegenüber einer die Eigenart und Freiheit der Persönlichkeit achtenden und entwickelnden Erziehung. Einer Erziehung, die nach Kerschensteiners Worten dem Vaterlande schöne und sittliche Menschen bilden will, deren Anblick einen wahrhaft ästhetischen Genuß bereitet, „weil alle ihre Handlungen sich in die eine schöne Form einordnen, die sie sich selbst gegeben haben."

Zweiter Teil.

Die Übungen.

Vorbemerkung.

Die Übungsarten sind nach ihrer Einwirkung auf den Körper in acht Abschnitten, die mit römischen Ziffern von I—VIII bezeichnet sind, gruppiert, nämlich so:

I. Tiefatemübung.
II. Gleichgewichtsübung.
III. Brustübung.
IV. Rückenübung.
V. Bauchübung.
VI. Flankenübung.
VII. Sprung, Gang oder Lauf.
VIII. Beruhigende Atmung.

Innerhalb dieser Abschnitte sind mit den arabischen Ziffern von 1—6 besondere Übungsbeispiele angeführt. Wer für das tägliche Turnen die erste Übungsreihe studieren will, der muß sich in den Abschnitten I—VIII zunächst in die allgemeinen Vorbemerkungen hineinlesen und dazu dann aus jedem Abschnitt die Übung 1 erlernen. Alle mit „2" bezeichneten Übungen aus den acht Abschnitten bilden die 2. Übungs-Serie. Die ersten drei Serien sind für allgemeines Üben in Schulen bestimmt, die 4. und 5. Serie für besonderes Üben der Oberstufe, die 6. Reihe endlich bietet Beispiele für häusliches oder Hallenturnen, das natürlich auch alle vorangehenden Übungen verwenden kann. Die beiden **Tabellen** am Schluß des Buches geben mit Beobachtung der gleichen Einteilung eine Text- und Bild-Übersicht über den gesamten gebotenen Übungsstoff.

Wenn Verweise auf Bilder vorkommen, wie z. B. „Vgl. die Bilder III_4 und 49", so bezieht sich die einfache Ziffer „49" auf das Bild im Text, während mit „III_4" das Tabellenbild gemeint ist, nämlich im III. Abschnitt (Brustübung) das 4. Bild. Die Bilder 1—3 finden sich auf der ersten, die Bilder 4—6 auf der zweiten Tabelle.

I. Tiefatemübung.

Eine umfangreiche, willkürliche Atmung soll die Lungenluft erneuern, den Atemmechanismus üben und dessen Muskeln stärken, außerdem den Übenden über das richtige Ineinandergreifen der dabei zu beobachtenden Vorgänge aufklären.

Die Atemvorgänge sind im ersten Teile dieses Buches so weit besprochen, daß hier von ihrer Darstellung abgesehen werden kann. Nur muß kurz gesagt werden, wie die Atmungsübungen beim gemeinsamen Turnen vorzunehmen sind. Die Schüler müssen auf jeden Fall gleich anfangs durch wenige Worte darüber aufgeklärt sein, daß die Zwerchfellatmung die natürliche ist und daß das Heben der Bauchwand für sie ein Kennzeichen ist. Jeder Schüler muß dieses Heben der Bauchwand durch Handauflegen mehrmals kontrolliert haben. Sodann muß der Lehrer den Schülern auch das Heben der Rippen durch die Brustatmung zeigen und muß sie verpflichten, daß sie dieses Heben auch wirklich bei all den Übungsformen, die dazu herausfordern, ergiebig ausführen. Endlich noch ist die Regel aufzustellen, daß durch die Nase eingeatmet und durch die Nase ausgeatmet werde. Mit dieser primitiven Kenntnis, die späterhin im Unterricht vertieft wird, kann an die praktische Übung herangetreten werden.

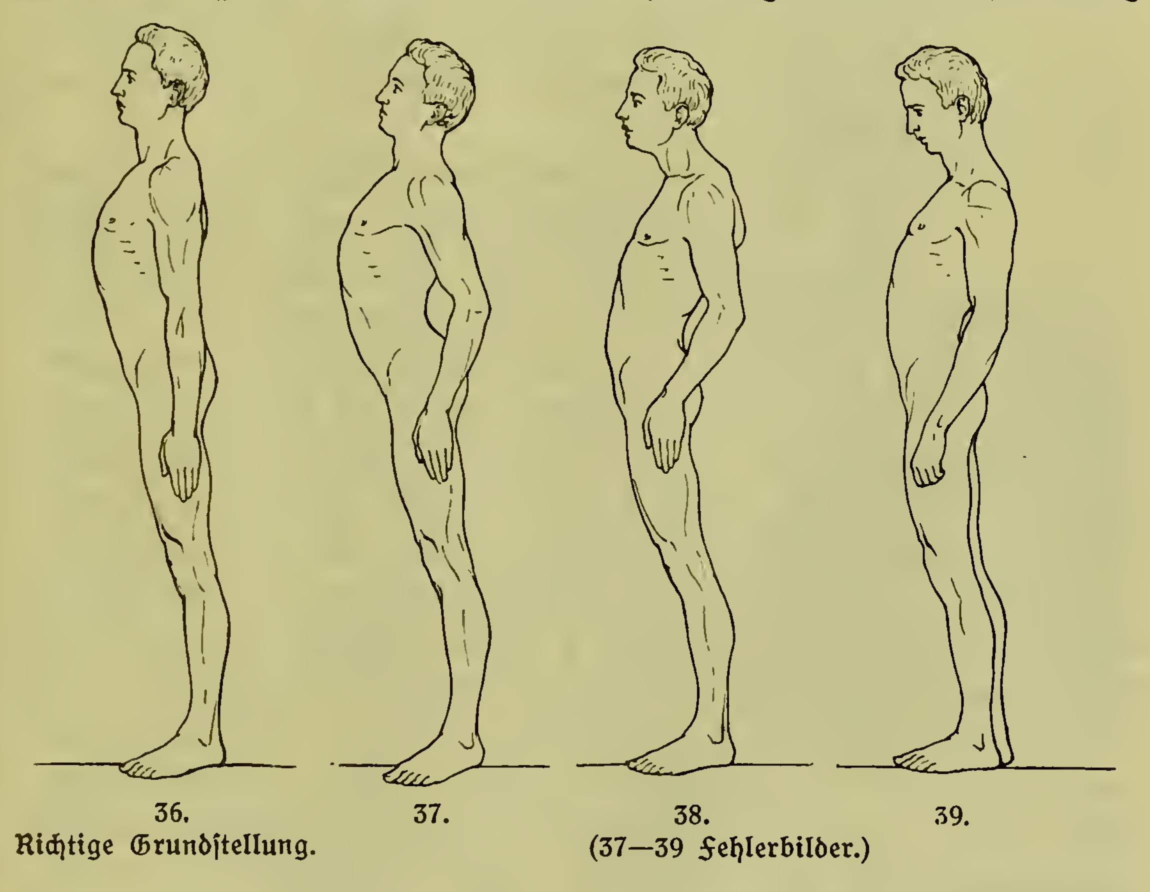
Dabei aber ist es Aufgabe des Lehrers, zu überwachen, daß die Schüler bei den besonderen Atmungsübungen auch tatsächlich bewußt und ernstlich den Atemgang beherrschen.

Die Bewegungen der nachfolgend verzeichneten Übungen werden am besten ohne Befehl gemeinsam so ausgeführt, daß jeder Schüler sich nach den Vorderen richtet und diese dem Vorturner in ihren Bewegungen folgen. Bei jeder der Übungen kommt ein Augenblick vor, in dem das Gesicht nach vorn gerichtet wird und eine leidliche Übereinstimmung in den Bewegungen hergestellt werden kann. Ist der Lehrer nun selbst der Vorturnende, dann wird sich hier allerdings der Unterschied zwischen dem Atemgang des vollkräftigen Erwachsenen und dem schnelleren Atmen des Knabenalters geltend machen. Der turnerisch geschulte Lehrer wird hier vielleicht 12mal

in der Minute atmen, die Schüler werden ihm bei diesen Übungen mit ihrem Takt davonlaufen wollen. Hier ist ein Anpassen durch den Lehrer nötig, das aber bei den einleitenden Tiefatemübungen deshalb nicht zu weit zu gehen braucht, weil ja der Schüler lernen soll, nach jedem Einatmen die Luft ein wenig zu verhalten, ehe die Ausatmung folgt. So kann es nicht fehlen, daß das unwillkürlich langsamere und tiefere Atmen des Erwachsenen hier auch das Atmen der Schüler umfangreicher und ausgiebiger machen wird.

1 a. Grundstellung. b. Seithochheben der Arme mit Kopfsenken rückw. und Einatmen.

a) Als Vorbedingung aller Haltungsübung muß es angesehen werden, daß die Übenden es lernen, eine gute Grundstellung



36. Richtige Grundstellung. 37. 38. 39. (37—39 Fehlerbilder.)

einzunehmen. Von dieser sollen, im Anschluß an die Bilder 36 bis 39 wenigstens die notwendigsten Kennzeichen angegeben sein: Ungezwungene, aufrechte Haltung. Der Körper zu ganzer Länge emporgereckt. Blick geradeaus gerichtet. Das Kinn angezogen. Arme

zwanglos gestreckt. Schultern nicht unnatürlich hochgezogen. Brust vorgewölbt und gehoben, jedoch nur so weit, daß die Atmung nicht behindert wird. Füße ein wenig nach außen gedreht. Oberkörper etwas nach vorn geführt, so daß vornehmlich die Fußballen das Gewicht tragen.[1])

Fehler: 1. Die Stellung wird gepreßt und durch Übereifer die Lende gebeugt (Bild 37). Die Schultern werden gehoben.

2. Die Stellung wird schlaff (Bild 38 und 39), Schultern oder Bauch werden vorgeschoben, Kniee gebeugt, die Brust wird nicht gehoben.

3. Der Kopf wird zu hoch gehoben (37), nach vorn geschoben (38) oder gesenkt, so daß der Blick am Boden haftet (39).

4. Die Arme werden gebeugt. Ebenso die Handgelenke.

5. Die Hände werden gedreht und zu weit nach vorn geführt.

6. Die Füße werden zu weit nach außen (37) oder zuweit nach vorn (38) gedreht, stehen auch mit den Fersen nicht nebeneinander (38). Der Körper steht schief.

b) Aus der Grundstellung werden die Arme aus ihrer „Grundhaltung" völlig gestreckt — aber ohne besondere Anspannung ihrer Muskeln — nach der Seite gehoben, wobei die Hände ein wenig nach hinten geführt und gedreht werden, so daß die inneren Handflächen nach aufwärts gerichtet sind, wenn die Arme die wagerechte Seithalte erreicht haben; ohne Verzug heben sich die Arme weiter zur Hochhalte; gleichzeitig wird der Kopf, nachdem vorher das Kinn angezogen wurde, ein wenig nach hinten gesenkt. Die von diesen Bewegungen begleitete Einatmung muß sich besonders auch durch das Heben der Brustrippen sichtbar machen. — Mit dem Heben des Kopfes und dem Seitsenken der Arme erfolgt die Ausatmung. Wenn etwa 4 oder 5 Sekunden für die einmalige Ausführung der Übung gebraucht wird, dürfte das richtige Zeitmaß getroffen sein. („Anleitung" § 24 Übg. 1.)

1) Dringend zu empfehlen ist das Studium der ausgezeichneten Darstellung, die K. A. Knudsen in seiner „Übungslehre" (deutsch bei B. G. Teubner) der Grundstellung gewidmet hat.

Eine Änderung der Übung dahin, daß die Arme bei der Einatmung vorwärtsaufwärts gehoben und darauf seitwärts gesenkt werden, kann ebenfalls empfohlen werden. Dann muß besonders darauf geachtet werden, daß die Arme auch wirklich bis zur vollen Hochhalte gebracht werden und nicht etwa die Seitsenkung zu früh einsetzt.

Fehler: Während der Hochhalte der Arme wird die Lende gebeugt, der Leib also nach vorn geführt.

(Um diesen Fehler zu vermeiden, müssen die Schüler immer wieder auf ihn aufmerksam gemacht werden; es empfiehlt sich auch, vor Beginn der Übung den Oberkörper ein Geringes nach vorn neigen zu lassen.)

2. Heben zum Zehenstand mit Armkreisen und Einatmen.

Aus der Grundstellung mit wagerechter Seithalte der Arme wird zunächst das Trichterkreisen (Tabellenbild I_2 und Bild 55) der Arme allein eingeübt. Die Arme werden etwas nach oben und vorn geführt und dann so weiter nach vorn, schräg abwärts und nach hinten bewegt, daß die Hände kleine Kreise beschreiben. Die Arme selbst bewegen sich sozusagen auf der Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Schultergelenk liegt. Eingeatmet wird bei jedem Heben und Rückführen, ausgeatmet bei jedem Senken und Vorführen der Arme. — („Anleitung" § 24 Übg. 6.)

Werden die Arme aus der Wagerechten zu Anfang aufwärts und nach hinten geführt, so entsteht das Trichterkreisen rückwärts, das — zum Unterschied vom Kreisen vorw. — auch mit Kammhalte der Arme (Handfläche nach oben gerichtet!) geübt werden könnte.

Nachdem die Arm- und Atmungsbewegung in Übereinstimmung gebracht ist — die Schüler wollen beim Kreisen immer zu sehr eilen! —, kann das Heben zum Zehenstand zugeordnet werden, daß immer zugleich mit dem Ansteigen der Arme einsetzt, während das Fersensenken dann das Abwärtsgehen der Arme begleitet.

Fehler:
1. Die Arme werden zu schnell bewegt, ohne Übereinstimmung mit dem Atemgang.
2. Die Arme werden nicht genügend nach hinten und aufwärts gehoben.
3. Das Fersenheben geschieht nicht hoch genug und veranlaßt ein Vorneigen des Oberkörpers.

3. Rumpfdrehen mit Ausbreiten der Arme aus der Schlaghalte und Einatmen.

Aus der Seitgrätschstellung — die Füße am besten geradeaus nach vorn gerichtet — soll mit Einatmen Rumpfdrehen abwechselnd nach rechts und links ausgeführt werden. Über die Bedingungen für ein richtiges Rumpfdrehen ist VI 1 a gesprochen. Dort lese man auch über die Fehler nach. Hier soll nun als begleitende Armbewegung das Ausbreiten aus der Schlaghalte zur Seithalte hinzukommen: mit dem Seitdrehen erfolgt in gemäßigter Schnelle das Armschlagen, mit dem Drehen nach vorn und dem Ausatmen wird die Schlaghalte wieder eingenommen. (Tabellenbild I_3.) Über die richtige Schlaghalte und die dabei auftretenden Fehler vgl. Abschnitt III_1 und die Bilder 45 und 46.

(Vgl. auch „Anleitung" §24 Übg. 5, wo immer nur ein Arm die Schlagbewegung ausführt und weil die Übung dort nicht als besondere Atmungsübung auftritt, eine schwunghafte Drehbewegung angeordnet ist; dann haben wir's mit einer ausgesprochenen „Flankenübung" zu tun.)

4. Schrägrücktritt und leichtes Schrägrückheben und Drehen der Arme mit Einatmen.

Während der linke Fuß zum Aufzehen schräg rückwärts tritt, werden die Arme ebenfalls ein wenig schräg rückwärts geführt und dabei so nach außen gedreht, daß die Handflächen nach vorn und außen gewendet sind. Dazu wird mit gutem Rippenheben eingeatmet — und zur Rückbewegung in die Grundstellung wird ausgeatmet. Der Schrägrücktritt wird abwechselnd links und rechts ausgeführt. (Tabellenbild I_4.)

5. Strecken aus tiefer Kniebeuge zum Zehenstand mit Seitheben der Arme und Einatmen.

Diese ausgezeichnete Bewegung bildet die immer wiederkehrende Atmungsübung in dem „System" von J. P. Müller.

Aus der tiefen Kniebeuge — deren Haltungsbedingungen unter II 1 nachzulesen sind — erfolgt ein energisches Strecken der Beine zum Zehenstand, verbunden mit kräftigem Einatmen, begleitet von einem Heben der Arme zur Seithalte. Die Ausatmung geschieht beim Kniebeugen, bei dem die Arme sich senken, so, daß sie an der Außenseite der Oberschenkel ein wenig nach vorn geführt werden.

Man kann diese Übung auch so, wie sie Müller empfiehlt, ausführen, nämlich vierteilig:

1! Heben zum Zehenstand und Seitheben der Arme, mit Einatmen.
2! Tiefe Kniebeuge mit Senken der Arme und Ausatmen.
3! Kniestrecken zum Zehenstand mit Seitheben der Arme und Einatmen.
4! Fersen- und Armsenken mit Ausatmen.

Es ist darauf zu achten, daß die Arme wenigstens bis zur Schulterhöhe — besser noch etwas darüber hinaus — gehoben und am Schluß dieser Hebung und der Einatmung rückwärts geführt sind.

6. Rumpfstrecken und Rückbeugen mit Hochheben der Arme und Einatmen. (Holzhacken.)

Aus der Seitgrätschstellung mit Hochhalte wird ausgeführt: tiefes Rumpfbeugen vorwärts mit Kniebeugen und Schwingen der (wie bei Schwimmstoß zusammengelegten) Hände zwischen den Beinen hin (Tabellenbild I_6). Aus dieser grätschstehenden Knie- und Rumpfbeuge erfolgt nun die Einatmungsbewegung: Strecken der Kniee, Strecken des Rumpfes und folgendes mäßiges Rumpfbeugen rückwärts mit Hochheben der Arme. Die darauf folgende Rückbewegung zur tiefen Rumpf- und Kniebeuge ist eine ausgiebige Ausatmungsbewegung. (Volkstümlich könnte die Übung „Holzhacken" genannt werden.)

Fehler: 1. Beim Aufrichten und Rückbeugen fällt der Kopf zurück, die Füße stehen nicht fest auf dem Boden und die Kniee werden gebeugt.
2. Bei der Ausatmungsbewegung werden entweder die Kniee oder der Rumpf nicht genügend gebeugt.

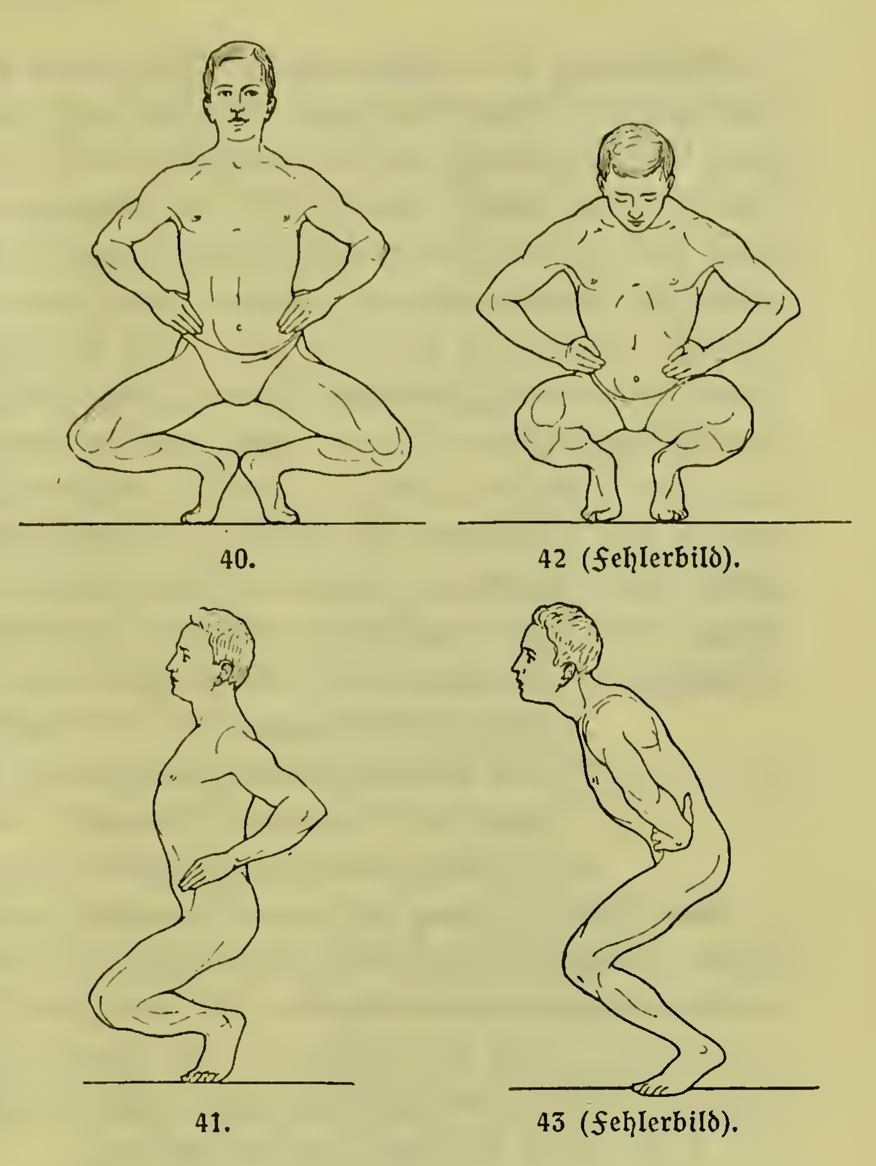
II. Gleichgewichtsübung.

Die Gesamtmuskulatur (namentlich aber die der Beine, des Beckens, des Rückens und der Schulter) soll unter dem regelnden Einfluß des Nervensystems die gute, aufrechte Haltung bewahren lernen.

Diese Gruppe enthält Übungsformen, die auch zugleich anderen Gruppen eingeordnet werden könnten; sie sind zugleich ganz besonders Bein- und Rückenübungen. Auch enthalten die übrigen Gruppen einige Formen, die ebenfalls an die Erhaltung des Gleichgewichts hohe Anforderungen stellen, so namentlich die Spreizübungen (V_3 und VI_2) und das Wagesenken seitw. (VI_5). Die gute, aufrechte Haltung unter erschwerten Umständen — hier wesentlich im Stand auf einem Bein oder bei Verschiebung des Schwerpunktes — sicher zu bewahren, ist jedoch eine so beachtenswerte gymnastische Anfgabe, daß diese wohl — nach dem Vorgange des schwedischen Systems — besondere Behandlung verdient. Die Benutzung schmalflächiger Schwebegeräte (Schwebekante und Balken) gestattet allerdings in der eigentlichen Turnstunde eine noch rationellere Ausnutzung der schwierigeren Übungsformen.

1. Strecken aus tiefer Kniebeuge zum Zehenstand mit Armstrecken.

Eine fehlerfreie, sichere tiefe Kniebeuge und ein elastisches Strecken aus dieser zum Zehenstand bildet den Hauptinhalt dieser Übung. Man läßt zunächst den Hüftstütz einnehmen, und zwar so, daß Schultern und Ellenbogen rückwärts gezogen sind und die Hände nur mit dem Daumen und erstem Finger den Körper leicht berühren (vgl. die Bilder 26 uud 27). Unsere Bilder 40 bis 43 bringen die richtige und die fehlerhafte Ausführung in Vergleich zueinander. Nach einem Erheben in den Zehenstand werden die Kniee mit gehörigem Auswärtsführen der Oberschenkel zunächst langsam gebeugt. Dabei soll der Oberkörper völlig aufrecht gehalten werden. Es ist besonders darauf zu achten, daß


40. 42 (Fehlerbild). 41. 43 (Fehlerbild).

die Kniee weit voneinander getrennt werden. Wenn die langsame Ausführung gut erlernt ist, kann nach Zählen mit schneller Bewegung geübt werden: Fersenheben — 1!, Kniebeugen — 2!, Kniestrecken — 3!, Fersen senken — 4!

Bei jüngeren Schülern muß die erste Einübung der Kniebeuge mit Stütz an einem Gerät oder mit gegenseitiger Unterstützung erfolgen, dabei eine genaue Verbesserung der Haltungsfehler vorgenommen und die Übung in den Turnstunden öfter wiederholt werden, damit eine sichere Beherrschung der Haltung erreicht wird.

Fehler: 1. Der Oberkörper wird vorgeneigt.
2. Ellenbogen und Schulterblätter werden nach vorn gezogen.
3. Die Kniee werden nicht genügend nach außen geführt.
4. Die Fersen werden gesenkt oder voneinander getrennt und die tiefste Bewegung wird als Sitz auf den Unterschenkeln ausgeführt.
5. Beim Aufrichten wird das Strecken der Beine nicht — wie es sein sollte! — völlig beendet, ehe mit dem Senken der Fersen begonnen wird.

Zuordnung der Armbewegung: Wie unser Tabellenbild II_1 zeigt, sieht unsere Übung die Zuordnung von Armstrecken seitwärts (zur Kammhaltung, also Handflächen nach oben!) vor.[1]) Dieses Seitstrecken muß mit dem Aufrichten aus der Kniebeuge und mit dem Einatmen zusammenfallen, mit dem Niedergehen zur Kniebeuge muß also das Beugen der Arme zur „Beugehalte" verbunden werden. Für diese vgl. die Bilder 22 und 23, sowie das im allgemeinen Teil darüber Gesagte. Bei einer richtigen Beugehalte der Arme muß, von der Seite gesehen, der Unterarm den Oberarm decken; die Ellenbogen sollen dem Rumpf, die Hände den Schultern genähert, die Handflächen nach innen (also gegen die Schultern) gewendet sein, wobei die Handgelenke gestreckt oder leicht nach innen gebeugt gehalten werden.

Fehler: 1. Schultern und Ellenbogen sind nach vorn geführt.
2. Die Hände liegen vor der Brust.
3. Die Ellenbogen werden zu weit nach hinten gehalten und die Schultern gehoben.
4. Der Kopf wird vorgeschoben, das Kreuz hohl gehalten.

Eine Steigerung in der Übungsschwierigkeit kann dadurch eintreten, daß die zugeordneten Armbewegungen etwas anders vorgenommen werden. Es kann beim Verharren in der Kniebeuge ein Armschlagen, ein Armstrecken seitw. oder aufwärts, endlich ein Armschwingen oder Armführen aus der Seit- zur Hoch- oder Vorhalte geübt werden.

2. Rückheben, Seit- und Vorführen eines Beines.

Während das Standbein mit kräftiger Kniestreckung fest auf dem Boden stützt, wird z. B. das linke, ebenfalls gut gestreckte Bein zunächst nach hinten gehoben (Tabellenbild II_2a); aus dieser Rück- wird es nach links zur Seithalte geführt und über diese

1) Gewöhnlich pflegt man ja das Armstrecken seitwärts so auszuführen, daß der Handrücken oben liegt. Wenn es hier anders gefordert wird, so liegt der Grund darin, daß bei der Kammhaltung der Oberarm nach außen gedreht und dadurch einerseits die Schulter besser zurückgezogen, andererseits der Zug am großen Brustmuskel die Brust hebt und atmungsfördernd wirkt.

hinaus weiter nach vorn zur Vorhalte (II_2b). Den gleichen Weg wird es dann wieder zur Rückhalte geführt und von hier gesenkt. Der Oberkörper soll während der ganzen Bewegung aufrecht getragen werden. Das wird richtig erreicht durch Strecken der Wirbelsäule und Vorwölben der Brust, nicht etwa durch Hohlmachen der Lende. Es wird abwechselnd Beinführen links und rechts geübt.

Fehler: 1. Das Bein wird zu wenig hoch gehoben.
2. Das Standbein — oder auch das gehobene Bein — wird im Knie gebeugt.
3. Der Fuß des gehobenen Beines wird steif gebeugt oder es wird dessen Gelenk unnatürlich überstreckt.
4. Der Körper wird beim Seitführen nach der entgegengesetzten Seite, beim Rückführen nach vorn geneigt.
5. Die Schultern stehen ungleich hoch.

Zuordnung von Armhaltungen, besonders während des Seit- und Vorführens des Beines Heben der Arme aus der Seit- zur Hochhalte, ergibt eine Übungssteigerung.

Wird die Übung im Atemtakt ausgeführt, so ist jedesmal das Rückheben und das Rückführen des Beines vom Ein-, das Vorführen und das Niederstellen vom Ausatmen begleitet.

3. Hüpfen im Stande auf einem Bein mit Knie- oder Ristfassung.

Unser Tabellenbild II_3 zeigt, daß hier zur abwechselnden Auswahl zwei verschiedene Stellungen gegeben sind, nämlich:

a) Aufbeugen eines Beines und Umfassen des Knies mit verschränkten Fingern. Das tragende Bein soll gut gestreckt sein, das gehobene Knie so hoch gebracht werden, daß die Fassung ohne Vornüberneigung des Oberkörpers erfolgen kann.

b) Rückheben eines Unterschenkels und Umfassen der Fußriste mit verschränkten Fingern. Hier ist besonders durch Anziehen der Vorderseitenmuskulatur der Einbiegung der Lendenwirbelsäule entgegenzuwirken.

In diesen Stellungen erfolgt nun ein taktmäßig fortgesetztes Hüpfen auf dem Standbein (10—12 mal), dessen Knie mög-

lichst gestreckt bleiben soll. Hauptübungsaufgabe ist das Bewahren der guten, aufrechten Körperhaltung.

4. Wagesenken vorwärts im Stand auf einem Bein.

Aus der Grundstellung mit Hüftstütz wird mit Kniebeugen des Standbeines das andere Bein nach hinten gehoben und der Rumpf zur ungefähr wagerechten Stellung nach vorn gesenkt. (Tabellenbild II_4.) Der Rücken soll so gestreckt sein, daß der Oberkörper einen flachen Bogen bildet, in dessen Verlängerung das freie Bein liegt. Vorbereitet wird diese keineswegs leichte Übung wohl passend durch ein halbes Senken vorwärts, also bis zur schrägen Neigung des Oberkörpers, so daß auch das Bein bis zur Schräghalte zurückgehoben ist. — Am besten läßt man nach dem ebenfalls langsamen Aufrichten das eben gehobene Bein vortreten und beginnt also auf ihm die widergleiche Beugung aus der Vorschrittstellung.

Fehler: 1. Der Rücken ist ungenügend gestreckt.
2. Die Schultern sind nicht zurückgezogen.
3. Das freie Bein ist nicht genügend gehoben.

Eine Steigerung der Übung geschieht durch Anordnung der Hochhalte der Arme. Dann ist es schwierig, diese Hochhalte gut zu behalten und die Arme nicht herabsinken zu lassen, wobei sie nicht mehr in der Verlängerung des Körperbogens liegen würden.

5. Ausfallgang vorwärts mit Wechselarmschwingen.

Wie in der Übungsgruppe IV näher dargelegt wird, ist der Ausfall vorw. (und ebenso die in der Haltung entsprechende Auslage rückw.) durch Vorsenken des Oberkörpers eine vorzügliche Rückenübung. Wie dabei die richtige Haltung eingenommen wird, muß unter IV 1 und 2 nachgelesen werden. Hier nun wird der Ausfall dadurch zu einer Gleichgewichtsübung, daß beim Ausfall links vorwärts der rechte Fuß mit Abheben der Ferse vom Boden gestreckt wird, so daß er nur noch mit den Zehen den Boden berührt, und weiterhin dadurch, daß aus

dieser Ausfallstellung links unmittelbar der Ausfall rechts erfolgt, ebenfalls mit Fußstreckung nun des linken Beines.

Die Einübung dieses Ausfallganges erfolgt anfänglich mit Hüftstütz; dann mag aus der Beugehaltung Armstrecken seitw. und aufwärts, endlich als weitaus schwierigste Zuordnung Wechselarmschwingen vorgenommen werden, wobei besonders der Fehler des Vordrehens der Schulter des gehobenen Armes und das Zurückdrehen der Schulter des abwärts geschwungenen Armes zu vermeiden ist (Tabellenbild II_5). Die richtige Armhaltung in der Verlängerung des Oberkörpers zeigt Bild 51 sehr schön, zu dem das Fehlerbild 52 zu vergleichen ist.

6. Riststützende Ausfallstellung mit Hochhalte und Armschwingen.

Auch diese Übung ist zugleich eine Rückenübung. Tabellenbild II_6 erläutert die Stellung. Der zurückgehobene Fuß wird mit der Riste auf ein Gerät (in der Turnhalle auf eine Sprosse, eine Reckstange, eine Schwebekante; im Hause auf einen Stuhl) gelegt oder von einem Helfenden festgehalten und sodann wird durch ein kräftiges Vorhüpfen des Standbeines die Ausfallstellung eingenommen; dann muß das hintere Bein im Kniegelenk kräftig gestreckt sein. Im übrigen passen die Bedingungen der Ausfallstellung mit Rumpfsenken vorw. durchaus auf diese Haltung, für die zunächst Hüftstütz oder Beugehaltung der Arme angemessen erscheint. Schnelles Armschlagen und Armstrecken oder langsames Armführen von der Seit- zur Hochhalte und umgekehrt wird darin vorgenommen; erst nach erlangter Sicherheit kann aus der Hochhalte (bei der die Arme gut in der Verlängerung des Körpers liegen sollen, wie es unser Bild 50 zeigt!) ein kraftvolles Abwärts- und Rückwärtsschwingen der Arme, dem auch sofort das Hochschwingen angeschlossen sein kann, geübt werden.

Wenn dieser Übung ein Rumpfsenken vorwärts zugeordnet wird, muß das Knie des Standbeines soweit gebeugt werden, daß der Körper wagrecht in der Verlängerung des gestützten Beines liegt. — Auch Rumpfbeugen rückwärts kann in dieser Stellung geübt werden. Die schwierigste Armhaltung ist dabei, wie immer die Nackenhalte.

III. Brustübung.

Streckung der Brustwirbelsäule, kräftiges Rippenheben und Zurückführen der Schultern.

Die allgemeine Wirkung der nachstehend zu behandelnden Übungsart geht darauf hinaus, dem runden Rücken entgegen zu wirken. Soweit es anatomisch möglich ist, soll eine Streckung der Brustwirbelsäule und mit tiefem Einatmen ein Heben der Rippen und eine Ausdehnung des Brustkastens hervorgerufen werden.

An diesen Zweck wendet die schwedische Turnschule die Reihe der ihr eigentümlichen Übungsformen, die sie als Spannbeugen bezeichnet, und die dem ersten flüchtigen Hinsehen als Rückbeugungen des Rumpfes mit Anlehnen an ein Gerät erscheinen. Vorübungen dafür sind jedoch Rückbeugübungen ohne Anlehnung. Danach scheidet die nachfolgende Darstellung den Übungsstoff in zwei Gruppen und weist der Gruppe A für die allgemeine Vornahme die Vorübungen im freien Stand, der Gruppe B für die Oberstufe die eigentlichen Spannbeugen zu.

A. Für die allgemeine Übungsstufe: **Hohes Rückbeugen** (freie Spannbeuge).

Die Übungsformen dieser Gruppen dürfen wir trotz ihrer Ähnlichkeit nicht verwechseln mit den uns immer schon bekannten Rumpfrückbeugungen. Die Rumpfbeuge rückwärts biegt, wie es das Bild 60 zeigt, den Lendenteil der Wirbelsäule ein und gehört zu den Übungen, die die Muskeln der Vorderseite erst dehnen und dann beim Aufrichten zusammenziehen: zu den Bauchübungen. Hier aber, bei der **Brustübung,** soll, wie es das Bild 44 darstellt, **keine Einbiegung der Lende** erfolgen. Nur der **mäßige Anfang eines Rückbeugens** soll eintreten, das mehr in einem Zurückziehen des Halses nebst den Schultern und in einem

Heben der Brust besteht, als in einer Rückbiegung. Dieser Unterschied muß sich uns durch Vergleichung der Bilder fest einprägen.

Wir lassen diese Übung zunächst mit Hüftstütz — also anfänglich nicht mit der Hochhalte unseres Bildes — auf den Befehl: „Hohes Rückbeugen — beugt!" ausführen und achten darauf, daß keinesfalls die bescheidene Andeutung einer Rückbeugung überschritten, daß vielmehr das Heben der Rippen und das Zurückziehen des Kopfes und der Schultern betont wird, begleitet von einer kräftigen Einatmung. Um der Lendeneinbiegung entgegenzuwirken, fordern wir ein leichtes Anziehen der Bauchmuskulatur und legen in diesem Falle das Schwergewicht in die Brust-Atmung. Ein Hauptfehler entsteht, wenn der Stand auf dem Boden nicht fest bleibt und die Knie gebeugt werden.



44. Hohes Rückbeugen.

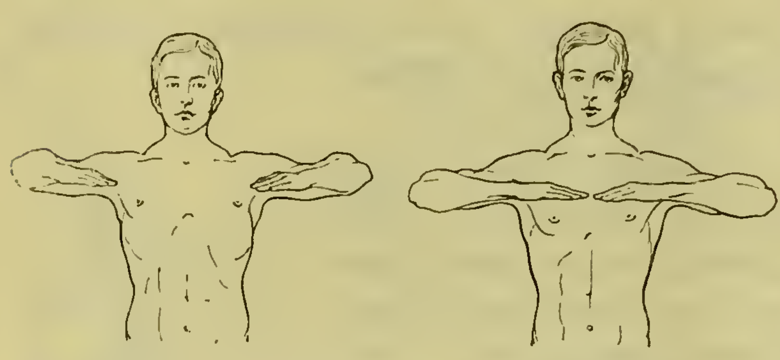
Das so erlernte hohe Rückbeugen kehrt nun in den nachfolgenden Übungsformen als Grundlage wieder. Durch immer wiederholte Vornahme kann diese ausgezeichnete Übung die oberen Teile des Rückens und der Brust wieder beweglich machen, wo sie schon krumm und steif zu werden drohten.

1. Hohes Rückbeugen mit Ausbreiten der Arme aus der Schlaghalte.

Als leichtere Vorbereitung auf die Verbindung des hohen Rückbeugens mit Armbewegung wähle man hier ein einfaches Seitheben und Senken der Arme oder als Ausgang die Vorhalte, aus der die Arme gleichzeitig mit dem Rückbeugen zur Seithalte geführt werden. („Anleitung", §24. Übg. 3.)

Dem hohen Rückenbeugen soll hier Ausbreiten der Arme aus der Schlaghalte zugeordnet werden. Diese wird vorher in

der Grundstellung eingenommen (Befehl: „Arme zur Schlaghalte — beugt!"). Mit dem hohen Rückbeugen zugleich erfolgt nun das Ausbreiten der Arme zu ihrer Seithalte (vgl. die Arme im Tabellenbild I_3), ganz so, wie es sonst beim Armschlagen geschieht, aber langsam.



45. Richtige Schlaghalte. 46 (Fehlerbild).

Über die Schlaghalte ist schon im ersten Teil dieses Buches gesprochen worden. Ihre Hauptbedingungen erläutern die Bilder 45 und 46. Unter- und Oberarme bilden einen spitzen Winkel; die Ellenbogen liegen in Schulterhöhe und sind gut zurückgenommen, jedoch ohne übertriebenen Zwang. Unterarm und Hand — gleichfalls in Schulterhöhe — bilden eine Gerade.

Fehler bei der Schlaghalte:
1. Die Schultern werden nach vorn geführt, die Hände bis vor die Brust.
2. Die Handgelenke werden gebeugt.
3. Der Kopf wird nach vorn gesenkt.

Zu dem unter 1. angeführten Fehler des Vorführens der Ellenbogen neigt man besonders bei dem Wiederaufrichten aus dem Rückbeugen.

2. Hohes Rückbeugen in der halbtiefen Kniebeuge.

Mit Hüftstütz und Fersenheben wird eine halbtiefe Kniebeuge ausgeführt; in dieser erfolgt dann mehrmals das hohe Rückbeugen, wie es das Tabellenbild III_2 andeutet. Als Armbewegung wird aus der Beughalte ein Seitstrecken zugeordnet; schwieriger würde das Hochstrecken sein. Diese Übung ist zugleich eine ausgeprägte Gleichgewichtsübung.

3. Hohes Rückbeugen mit Hochhalte oder mit Hochstrecken.

Eine Übungssteigerung für das hohe Rückbeugen bedeutet die Hochhalte der Arme (Bild 44). Das Festlegen dieser bringt für die Muskulatur der Schultern eine weitere Aufgabe. Passende Übungsformen sind hier:

a) die Arme werden vorher in die Hochhalte geführt und verharren darin während des Rückbeugens;
b) sie werden erst nachträglich aus der Beugehalte hochgestreckt;
c) die hochgehaltenen Arme werden während des Verharrens in der Rückbeugstellung zur Seithalte gesenkt und wieder erhoben;
d) die Übung wird aus der Grundstellung mit Vorhalte der Arme (Handflächen gegeneinander gerichtet) begonnen: mit dem Rückbeugen bewegen sich die Arme anfangs aufwärts und in einem Bogen unverweilt zur Seithalte (Handflächen oben), mit dem Aufrichten beschreiben sie den selben Bogen zurück zur Vorhalte.

Fehler: Die in der Hochhalte befindlichen Arme werden nicht genügend zurückgeführt, so daß sie nicht in der Verlängerung des Körperbogens liegen. (Vgl. Fehlerbild 61.)

B. Erweiterung des Übungsstoffes für die Oberstufe: **Spannbeugen.**[1]

Die echten „Spannbeugen" bilden den Stoff der nachfolgenden Übungen. Ehe sie nicht im Turnunterricht gründlich eingeübt sind, eignen sie sich nicht für das Gemeinturnen. Sie sind deshalb in diesem Buche der Oberstufe vorbehalten worden. Erst wenn sich

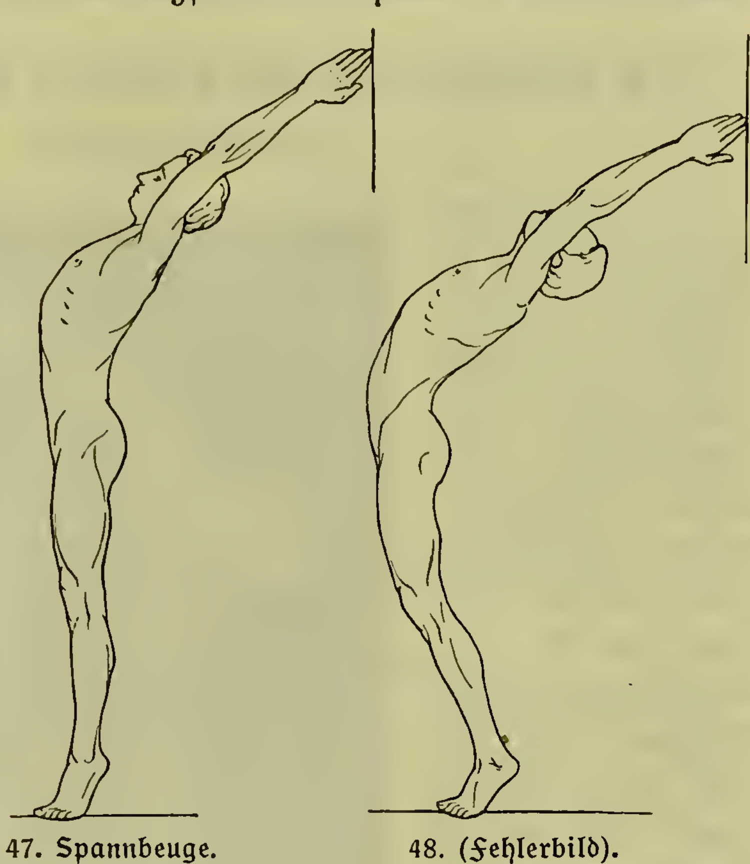
1) F. A. Schmidt nennt die Spannbeuge mit Recht die „klassische" Haltungsübung des schwedischen Systems und hat ihr u. a. eingehende Besprechungen in „Körper und Geist" und in der „Monatsschrift" gewidmet, die geeignet sind, die grundsätzliche Scheidung zwischen echten und unechten Spannbeugen ein für allemal klarzustellen. Ebenso ist auf die erschöpfende Darstellung in Knudsens Übungslehre zu verweisen.

unser Freiübungsbetrieb mehr in die genaue Auffassung der verschiedenen Haltungsformen eingelebt hat, wird es möglich sein, die Spannbeugen mit einigem Anstande auch im Massenbetrieb turnen zu lassen. Aber auch dann noch wird diese Übungsform das Vorrecht gereifterer Schüler und Schülerinnen bleiben, und die ersten Turnjahre sollte man damit keinesfalls behelligen. Eine schlechte oder nur mäßige Ausführung, die noch nicht durch Selbstkorrektur gebessert werden kann, hindert nur die spätere gründliche Erlernung. Hier ist das beste Mittel, sicher das Ziel zu erreichen: langsam gehen! Um eine **Spannbeuge**-Stellung einzunehmen, wird einleitend mit Hochhalte der Arme ein hohes Rückbeugen ausgeführt, wie es Bild 44 darstellt. Es setzt aber nun ein wichtiger Unterschied ein, der die echten Spannbeugen sehr wesentlich und grundsätzlich von den vorstehend verzeichneten Übungen scheidet, nämlich dieser:

> Der Leib, und damit der Schwerpunkt des Körpers soll nicht, wie das bei den freien Rumpfbeugungen rückwärts des Gleichgewichts wegen geschehen muß, nach vorn geschoben werden, sondern das Becken wird in seiner normalen mittleren Haltung festgelegt (auch nicht steiler gestellt) und die Beine bleiben senkrecht gestellt; die Lendenwirbelsäule wird nicht gebeugt; der Schwerpunkt des Körpers fällt hinter die Ferse, **der Körper müßte hintenüber fallen, wenn er nicht eine Stütze fände.**

Wegen dieses grundlegenden Unterschiedes, der nicht etwa nur ein äußerlich formaler ist, sondern ganz neue Bedingungen für das Zusammenwirken der Muskeln schafft, muß der Übende einen Schritt von einer Wand entfernt stehen, mit dem Rücken gegen sie gekehrt, so daß er in dem Augenblick, wo er aus dem hohen Rückbeugen nach hinten fällt, Stütz an dieser findet, noch besser Griff an einer Sprosse. Oder ein Helfender muß ihm — wie wir's in den Bildern III_4 und 49 sehen, als Stütze dienen. Von dem Augenblicke an, wo der Übende diese Stütze findet, setzen nun neue Bedingungen für die Muskeltätigkeit ein: der Körper soll zwischen dem Standpunkt am Boden und dem oberen Stützpunkt in einem flachen Bogen ausgespannt sein. Das erfordert zunächst eine energische Zurückziehung des Kopfes, des Halses und besonders der Arme

und dann vor allem ein kräftiges Strecken der Arme, der Schultergelenke und der Wirbelsäule. Eine Anspannung der Bauchmuskulatur kommt insofern in Betracht, als sie herangezogen werden muß, der Lendeneinbiegung entgegenzuarbeiten und das Becken festzulegen. Wird aber die Muskulatur der Vorderseite zu stark angespannt, so würde sie die Rippen herabziehen und damit die Streckung der Brustwirbelsäule — die Hauptsache an der ganzen Übung! — behindern. Bild 47 zeigt die richtige Ausspannung des Körperbogens zwischen dem Stützpunkt der Hände und dem Standort der Füße (die dort durch das nachträgliche Fersenheben noch erhöht ist).



47. Spannbeuge. 48. (Fehlerbild).

Ein wichtiger Unterschied zwischen der Spannbeuge und dem Rumpfbeugen rückwärts liegt darin, daß bei diesem die Bauchmuskeln den Brustkasten festhalten und tragen müssen, wodurch die Atmung erschwert wird. „Versucht man zu reden, so kann es nur mit Schwierigkeit geschehen. Im Spannbeugen atmet man dagegen frei, und es fällt einem leicht zu sprechen. Dieser Unterschied zeigt, daß die Arbeit, den Körper zu tragen, von den Bauchmuskeln auf die Rückenmuskeln übertragen ist". (K. A. Knudsen.)

Fehler: 1. Die Lende wird geknickt, der Leib wird nach vorn geführt, die Beine stehen schräg, die Knie gebeugt (Bild 48).

2. Die Handgelenke, auch die Ellenbogen, werden — namentlich beim Griff an einer Sprosse — gebeugt,

so daß der Körper abwärts hängt, anstatt nach vorn abzustützen.

3. Die Arme behalten in den Schultergelenken nicht ihre stützende Spannung bei, so daß die Brust nach hinten abwärts sinkt.

4. Der Kopf wird nach vorn oder hinten gesenkt.

Nach dem Aufrichten aus den Spannbeugestellungen ist es empfehlenswert, ein Rumpfsenken oder Rumpfbeugen vorwärts zur Entspannung der eben besonders tätigen Muskulatur vorzunehmen.

4. Spannbeuge mit lebender Stütze an den Handgelenken.

Wo auf dem Turnplatze eine geeignete Mauer oder Planke zur Verfügung steht, wird die Spannbeuge am besten an diesen festen Stützflächen geübt, wo das nicht der Fall ist, muß die lebende Unterstützung dafür Ersatz bieten. Bild 49 zeigt, wie das an den Armen erfolgt, indem der Übende mit dem Handgelenk in die Gaffel zwischen Daumen und Fingern der erhobenen Hand des Stützenden hineinfällt. — Spannbeugen werden auch in der Grätschstellung vorgenommen.



49.

5. Spannbeuge mit lebender Stütze am Nacken.

Unser Tabellenbild III_5 zeigt, daß die lebende Unterstützung auch am Nacken oder Hinterhaupt erfolgen kann: Die Handflächen werden mit Aufwärtsrichtung der Finger leicht gegen Hals und Kopf des Übenden gelegt.

6. Spannbeuge mit fester Stütze und Beinbewegungen.

Nach Erlernung der Grundform der Spannbeuge — am besten bei fester Wand- oder Gerätstütze — wird die streckende Kraft der Muskeln erst völlig wirksam, wenn dann Griff an einer Sprosse des Ribstols (oder an der Reckstange) genommen wird, und zwar Ristgriff (bei dem die Daumenseiten der Hände einander zugekehrt sind). Dabei ist aber sorgsam darauf zu achten, daß die Handgelenke gestreckt bleiben. Eine Steigerung der Übungsschwierigkeit tritt ein, wenn der Abstand von der Wand vergrößert wird. Dazu soll man aber erst nach langer Übung vorschreiten.

Als Zuordnungen zur Spannbeuge mit festem Griff sind zu nennen:

a) Fersenheben und -senken, auch im Grätschstand.
b) Aufbeugen eines Knies, auch folgendes Strecken vorwärts.
c) Vorheben und Senken eines (gestreckten!) Beines.
d) Schnelles, wechselseitiges Knieaufbeugen oder Beinheben.
e) Unterschenkelheben rückwärts.
f) Die Bewegungen von b—e auch mit Fersenheben.
g) Stützen einer Hand auf die Hüfte.
h) Beugen beider Arme, mit vermehrtem Rückneigen (Ellenbogen nach außen führen!) und folgendes Strecken.

Als besondere Ausgangshaltungen für schwierigere Spannbeugen seien angeführt:

1) Sitzen auf einer Bank oder Schwebekante;
2) Liegen auf beiden Knieen;
3) Hangstand nach vorn, mit Kammgriff an einer kopfhohen Reckstange.

IV. Rückenübung.

Kräftigung der Rückenstrecker durch Bewahrung der Grundhaltung der Wirbelsäule bei Vorneigung des Oberkörpers.

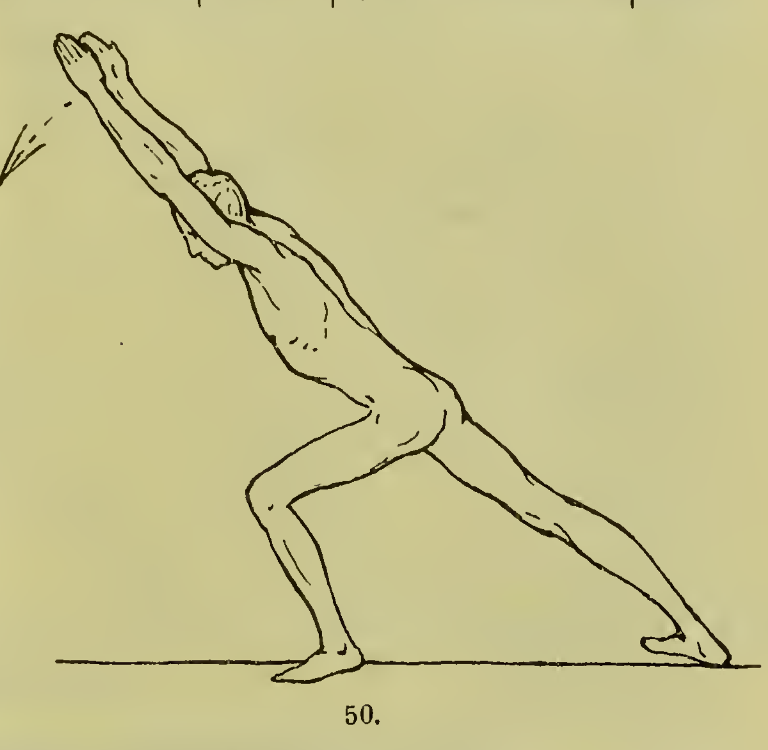
Bei jedem Vornüberneigen müssen die Rückenmuskeln den Oberkörper, der durch sein ansehnliches Gewicht vollends nach vorn hinabfallen würde, festhalten. Die tragende Kraft der Rückenstrecker verhindert es dann, daß der Rücken allzu sehr gekrümmt (die Wirbelsäule nach vorn gebeugt) wird. Ihre zusammenziehende Tendenz aber ist es auch, die dem Rückgrat die richtige Haltung gibt und die dadurch dem Schultergürtel die Möglichkeit eines muskulösen Haltes am Stamme des Skeletts und so mittelbar dem Rippenkorb die Freiheit elastischer Entfaltung verleiht. Selbstverständlich wird auch bei allen Rückenübungen, für die die Drehung im Hüftgelenk charakteristisch ist, die Streckmuskulatur der Hüfte zu bedeutungsvoller Arbeit herangezogen, bald durch Dehnung, bald durch Streckung.

Den nachfolgend verzeichneten Übungen ist es gemeinsam, daß der Oberkörper durch Drehung im Hüftgelenk schräg oder mehr oder weniger wagerecht nach vorn gesenkt wird und daß dabei eine sorgfältige Rückenstreckung bewahrt bleiben soll, oder daß der nach vorn gebeugte Rumpf mit Streckung gehoben wird.

1. Ausfallstellung vorwärts und Armschwingen.

Beim Ausfall vorwärts wird das linke Bein zu einem großen Schritt vorwärts gestellt und dabei im Kniegelenk energisch gebeugt, während das standfeste rechte Bein gestreckt bleibt. Das Vorfallen muß trotz aller Schnelle doch leicht geschehen, ohne plumpes Aufstampfen. Der Oberkörper soll, mit gestrecktem Rücken, nach vorn geneigt, keinesfalls aber mit der Schulter der Ausfallseite nach vorn gedreht werden.

Die Ausfallbewegung wird sowohl links als rechts zunächst mit Hüftstütz eingeübt. Dann treten andere Armbewegungen hinzu, zunächst Beugehalte, aus der Armstrecken seitwärts oder aufwärts erfolgt. Als leichte Begleitübung mag auch Vorschwingen der Arme gewählt werden, für dessen richtige Ausführung die Bilder 24 und 25 maßgebend sind. Ist die Hochhalte beider Arme in der Ausfallstellung gut erlernt, so wie sie das Bild 50 kennzeichnet, dann kann mit dem Ausfall Vorhochschwingen der Arme verbunden werden. So gelangen wir zu den zugeordneten Armbewegungen, die wir hier zur Auswahl stellen:



50.

a) Ausfall mit Vor-, später mit Hochhalte beider Arme und aus dieser Stellung mehrmaliges kraftvolles Abwärts- und Rückschwingen der Arme und sofortiges Vor- oder Vorhochschwingen.

oder:

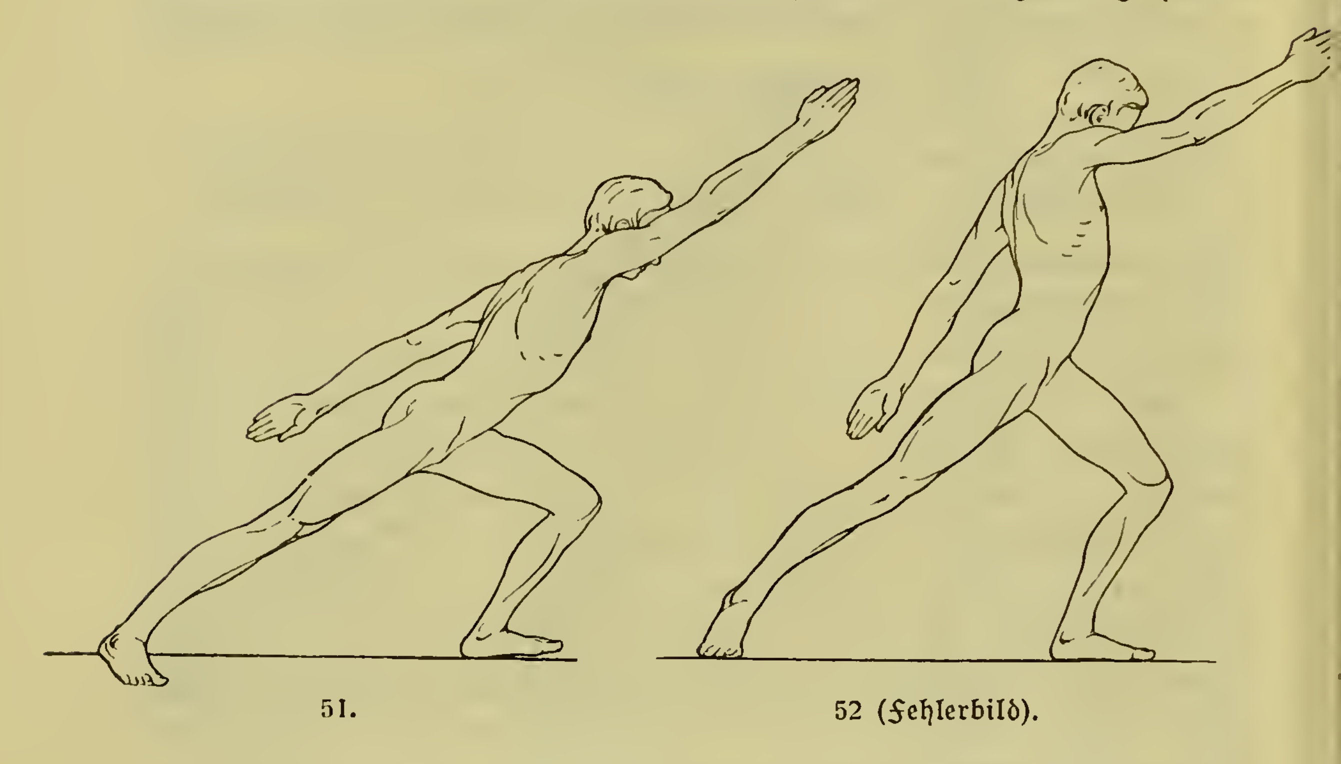
b) Ausfall mit Vorhochschwingen des einen und Rückschwingen des andern Armes, zu der Stellung des Bildes 51; sodann mehrmaliges Wechselschwingen der Arme (während der eine Arm abwärts nach hinten schwingt, bewegt sich gleichzeitig der andere nach vorn aufwärts).

Fehler: 1. Der Ausfall wird in falscher Richtung (nicht genau in der Blickrichtung nach vorn) und nicht weit genug ausgeführt.

2. Das Knie des Standbeines wird gebeugt.

3. Der hintere Fuß wird auf die innere Kante gedreht oder seine Ferse mit Drehung nach innen gehoben.

4. Der Oberkörper gibt sich dem Ausfall nicht hin, wird nicht nach vorn geneigt, sondern wird zurückgehalten,



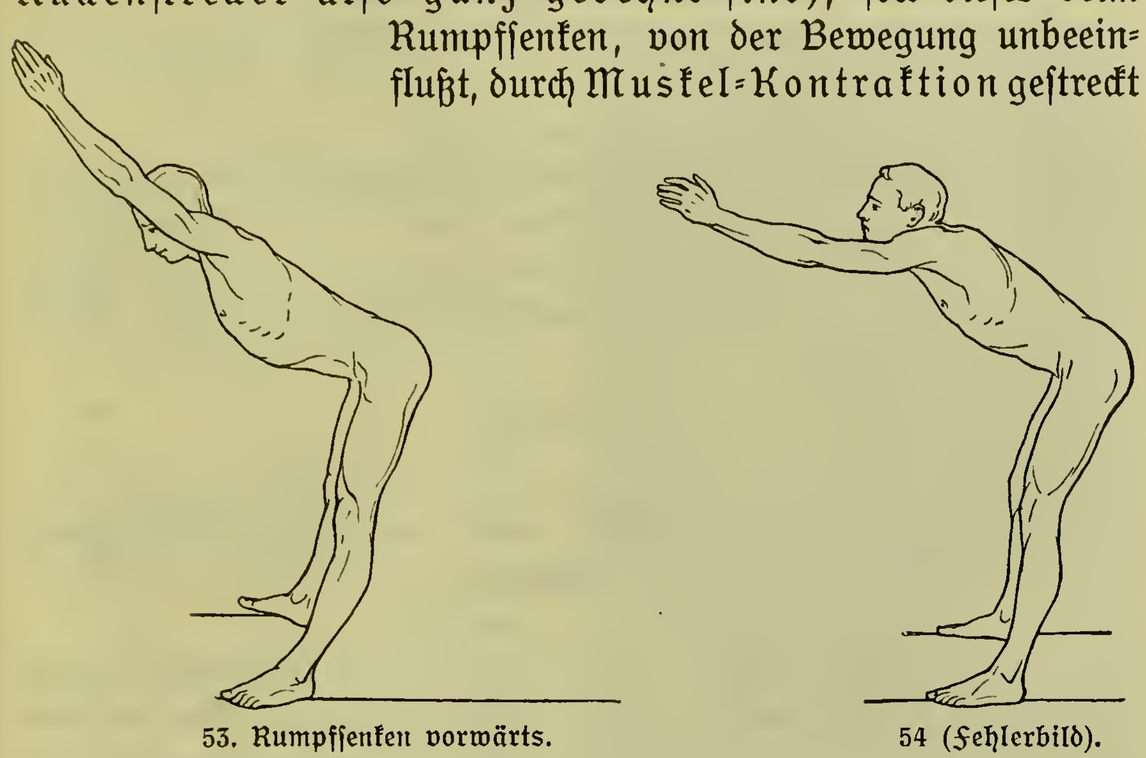
51. 52 (Fehlerbild).

wie es das Fehlerbild 52 besonders deutlich zeigt, so daß der Charakter der **Rückenübung** verloren geht.
5. Der vordere Fuß wird zu sehr nach vorn gerichtet, so daß der ganze Körper nach der Seite des Standbeines gedreht wird.
6. Der Kopf wird zu sehr in den Nacken gezogen oder nach vorn gesenkt.
7. Die begleitende Armbewegung führt nicht in die richtige Haltung (Hochhalte, in geradliniger Verlängerung des Oberkörpers) und geschieht ohne gehörige Kraft und Streckung.

2. Rumpfsenken vorwärts und aus der Hochhalte Armbewegungen.

Das „Rumpfsenken" ist — wie die Spannbeuge — eine der schwedischen Turnschule eigentümliche Übung; dort heißt sie „Rumpffällen". Während bei der tiefen Rumpfbeuge vorwärts — wie sie z. B. das

Tabellenbild I_6 zeigt — das Rückgrat ganz gerundet erscheint (die Rückenstrecker also ganz gedehnt sind), soll dieses beim Rumpfsenken, von der Bewegung unbeeinflußt, durch Muskel-Kontraktion gestreckt



53. Rumpfsenken vorwärts. 54 (Fehlerbild).

bleiben. Die Bewegung soll im Hüftgelenk erfolgen, dessen Strecker langsam gedehnt werden und haltende Arbeit zu verrichten haben.

Aus der Grund- oder Grätschstellung mit Hüftstütz erfolgt die Bewegung zum Rumpfsenken langsam, anfänglich mit voller Absichtlichkeit nicht zu weit, höchstens bis zum halben rechten Winkel der Neigung gegen den Boden: mit ständiger Aufmerksamkeit darauf, daß das Rückgrat seine Grundhaltung bewahrt, daß also die Lende nicht nach hinten gerundet werde (Fehlerbild 54). Auch Hals und Kopf behalten bei angezogenem Kinn ihre natürliche Haltung.

Anfänger müssen in der Grundstellung zuweilen die Hände in den nach hinten flach konkaven Bogen legen, den die Lendenwirbelsäule bildet und müssen dann beim Vorsenken darauf achten, daß dieser Bogen dabei erhalten bleibt und nicht — wie auf dem Fehlerbild 54 durch eine Rundung nach hinten — verloren geht.

Nach Erlernung der richtigen Bewegung wird diese mit Beugehalte und Hochhalte (Bild 53) ausgeführt. Es empfehlen sich dann zur Auswahl besonders folgende Armbewegungen:

a) Armführen aus der Hoch- zur Seithalte und zurück;
b) Armbeugen und -strecken aus der Hochhalte;
c) Armschwingen aus der Hochhalte abwärts, rückwärts und wieder vorn hinauf.

Fehler: 1. Der Rücken wird gerundet.
2. Die Schultern werden vorgeführt, so daß die Arme aus der Hochhalte (bei der sie in der geradlinigen Verlängerung des Rumpfes liegen) vorwärts sinken.
3. Der Kopf wird vorwärts gesenkt oder in den Nacken gezogen.
4. Die Kniee werden gebeugt.

3. Rumpfsenken vorwärts aus der Ausfallstellung vorwärts.

Eine Ausfallbewegung links vorwärts mit Vorhochschwingen der Arme bringt uns in die Stellung des Bildes 50. Nun beginnt bei unbewegtem Verharren der Beine in dieser Ausgangsstellung mit völlig gestrecktem Rückgrat durch Drehen im Hüftgelenk ein langsames Rumpfsenken vorwärts, das bis zur wagerechten Haltung und — soweit es unserer individuellen Veranlagung möglich ist — darüber hinaus abwärts führt, wie wir's in Bild 56 sehen. (Die punktierte Bewegungslinie in Bild 56 bezieht sich auf die nachfolgende Übung 5.) — Fehler ähnlich wie bei Übung 2. — Statt des Ausfalls vorwärts könnte bei dieser Übung auch die Auslage rückwärts (wie sie bei der folgenden Übung beschrieben ist) als Ausgangsstellung gewählt werden.

4. Auslagestellung rückwärts und Trichterkreisen der Arme.

a) Wie unser Bild 55 zeigt, tritt zunächst der linke Fuß zu einem weiten Schritt genau rückwärts, wobei das standfeste rechte Bein eine gehörige Beugung des Kniees ausführt: so ist die „Auslage links rückwärts" eingenommen. Dazu kommt hier ein sofortiges Vorneigen des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken.

Nachdem diese Stellung mit Hüftstütz sicher erlernt ist, wird sie mit Heben der Arme zur Seithalte wiederholt; aus dieser Haltung sollen dann die Arme mehrmaliges Trichterkreisen vorwärts ausführen. Diese Armbewegung ist unter I_2 als Atemübung näher beschrieben.



55.

b) Als zweiter Teil folgt dann in der Auslage rechts rückw. das Trichterkreisen rückwärts. Über die Fehler beim Armkreisen ist im Abschnitt I_2 nachzulesen.

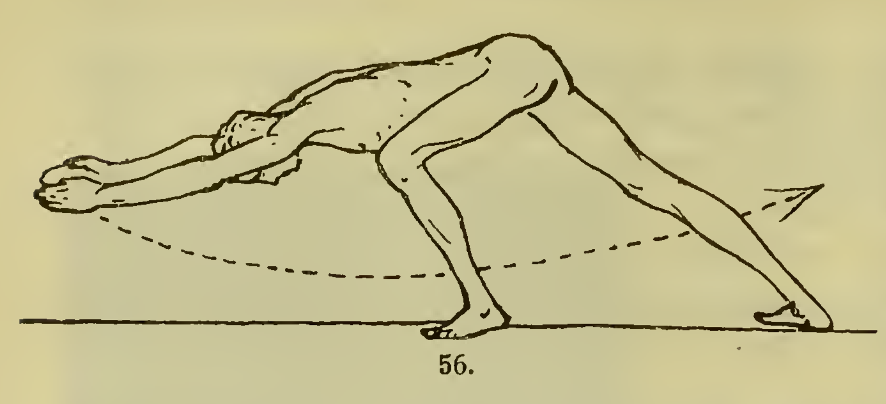
Fehler: 1. Das zurückgestellte Bein ist im Knie gebeugt oder steht nur mit der Fußspitze statt mit der ganzen Sohle auf dem Boden.

2. Der Rücken ist durch Einbiegung der Lende aufgerichtet, so daß die haltende Tätigkeit der Rückenmuskeln ausgeschaltet ist; oder der Rücken ist gerundet und besonders beim Bewegen der Arme nach vorn werden die Schulterblätter zu sehr nach vorn gezogen.

3. Das Standbein ist ungenügend gebeugt, so daß das Gesäß nach hinten hinausgeschoben und der Körper im Hüftgelenk gewinkelt erscheint.

5a. Rumpfsenken vorwärts im Wechsel mit Rückbeugen (Raddrehen).

Die vorstehend unter 3 beschriebene Übung kann nun in ihrem Verfolg mit einer Bauchübung verbunden werden, deren Be-



56.

schreibung eigentlich in den Abschnitt V gehörte, aber aus praktischen Gründen hier sofort angeschlossen werden soll. (Übung 5b, auch zugleich Rücken- und Bauchübung, ist dann in Abschnitt V beschrieben.) Aus der Vorsenk-Ausfallstellung des Bildes 56 führt uns ein durch die punktierte Linie im Bilde angedeutetes Wechselbeugen der Kniee (Strecken des linken und Beugen des rechten Kniees) bei nach vorn — jetzt mit gerundetem Rücken — gebeugtem Körper und abwärts hängenden Armen zu einer Stellungs- und Lastverschiebung. Während in der Ausfallstellung das vordere Bein besonders die Last des Körpers trug, ist diese jetzt auf das hintere gebeugte Bein verlagert. Nach dem Wechselbeugen der Kniee wird nun mit Armbeugen der Rumpf aufgerichtet und sogleich nach hinten gesenkt zu der Stellung des Bildes 57 (oder noch weiter, wie bei der tiefen Rumpfbeuge rückwärts, V 1). In dieser Stellung, die eine Bauchübung bedeutet, werden die Arme langsam aufwärts gestreckt. Ein Aufrichten des Rumpfes mit Wechselbeugen der Kniee (Strecken r. und Beugen l.) führt dann zur Ausfallstellung vorw. zurück. — So wird das „Raddrehen" mehrmals in der Stellung links vorwärts und dann in der rechts vorwärts wiederholt.

57.

6. Aufbeugen aus dem Liegen vorlings.

Die Füße werden unter einem Gerät (in der Turnhalle unter einer Sprosse oder Schwebekante, im Hause unter einem Stuhl,

auf dem jemand sitzt, oder unter einer Kommode) festgelegt oder von einem Helfer gehalten und zwar möglichst so, daß ihre Unterstützung in gleicher Höhe mit der Sitzfläche der Bank erfolgt. Aus dem Liegen vorlings, bei dem die Oberschenkel (eben oberhalb der gestreckten Kniee) — nicht der Leib! — auf einer Bank, einem Schemel oder Stuhl ruhen und die Hände zu-



58. Aufbeugen. 59 (Fehlerbild).

nächst auf den Boden stützen, wird das Aufbeugen mit Hüftstütz, Beuge- oder — am schwierigsten — Hochhalte der Arme dadurch ausgeführt, daß der Brustteil der Wirbelsäule gestreckt wird. Die Rückenstrecker müssen eine haltende Tätigkeit entwickeln (Bild 58). Es kommt also mehr auf ein Strecken der Brustwirbelsäule, als auf ein möglichst hohes Heben des Oberkörpers an.

Bei Übungen im Hause oder bei entsprechenden Verhältnissen in der Turnhalle kann das Liegen auch auf dem Boden eingenommen werden. Dann ist auch der Leib unterstützt und eine Einbiegung der Lende nicht so leicht zu befürchten.

Fehler: 1. Die Lende wird gebeugt, der Körper zu hoch gehoben, also der Hohlrücken erzeugt und die haltenden Muskeln ihrer Arbeit enthoben. (Fehlerbild 59.)

2. Der Kopf wird nicht — mit angezogenem Kinn — in natürlicher Haltung belassen, sondern rückwärts gehoben oder vorwärts gesenkt.

3. Der Atem wird angehalten.

V. Bauchübung.

Die vordere Bauchmuskulatur soll durch meist langsame Dehnung und folgende Zusammenziehung gekräftigt werden.

Wie beim Rumpfsenken vorwärts die Rückenmuskeln und der Hüftgelenkstrecker haltend tätig sind, so beim Hintenüberführen des Oberkörpers die Bauchmuskeln und der Beuger des Hüftgelenks. Den folgenden Übungsformen liegt dann auch das Rück-Beugen (vorwiegend mit Einbiegung der Wirbelsäule) oder das Rück-Senken (vorwiegend mit Drehen im Hüftgelenk) zugrunde. Nur das Beinheben der 3. Übung und der Liegestütz vorlings der 4. Übung sind noch in einem anderen Sinne besondere Bauchübungen.

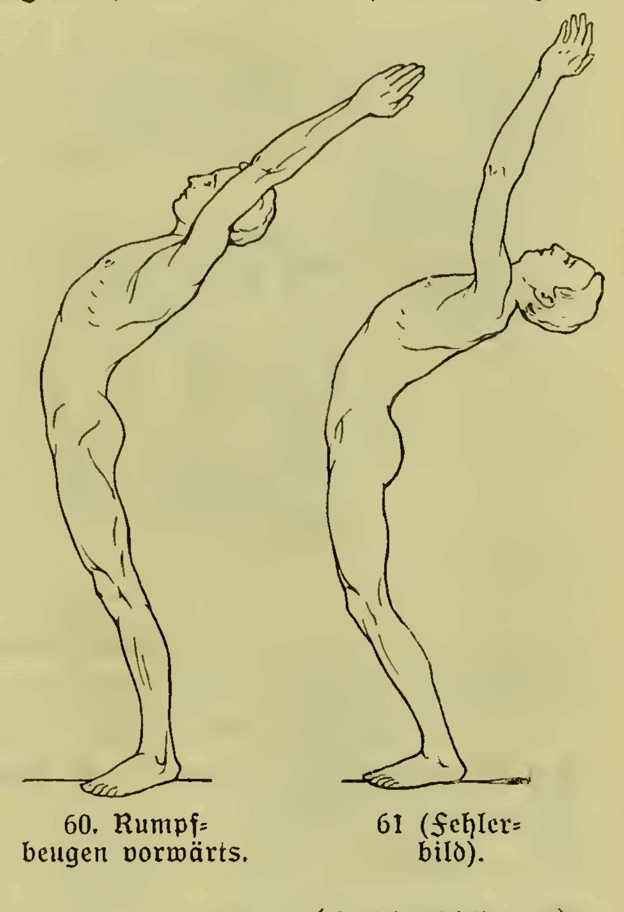
---

1. Rumpfbeugen rückwärts mit Armstrecken aufwärts.

Rumpfbeugen rückwärts wird anfänglich mit leichterer Armhaltung — z. B. mit Hüftstütz oder Beugehalte — geübt und mit Einatmen und ausgiebigem Zurückziehen des Kopfes (das Kinn anziehen!) begonnen, und dann mit allmählichem Rückbeugen der Wirbelsäule (Bild 44) bis zur abschließenden Lendeneinbiegung vollendet (Bild 60). Der feste Stand bei gestreckten Knieen bleibt bewahrt, doch ist es unvermeidlich, daß der Leib zur Erhaltung des Gleichgewichts vorgeführt wird.

Wenn das Beugen nicht von oben, sondern in der Lende beginnt, müssen die Bauchmuskeln sogleich eine Wirkung ausüben, indem sie an den Rippen ziehen. Dieser Zug wirkt dann im Rückgrat gerade der Bewegung entgegen, die die Übung einleiten sollte: der Streckung der Brustwirbelsäule, wie sie beim „hohen" Rückbeugen und bei der Spannbeuge das Wesentliche ist.

Bei sicherer Beherrschung wird das Rumpfbeugen aus der Grund- oder Grätschstellung mit Hochhalte geübt, oder — wie unsere Übungstabelle es angibt — aus der Beugehaltung wird entweder während des Rumpfbeugens und nachher in der Beugestellung ein Armstrecken aufwärts ausgeführt.



60. Rumpfbeugen vorwärts. 61 (Fehlerbild).

Fehler: 1. Die Beugung beginnt unten in der Lendengegend.
2. Der Kopf fällt nach hinten oder wird vorgebeugt.
3. Die Schultern werden vorgeführt und die Arme behalten — falls Hochhalte eingenommen wurde — nicht ihre Stellung in der Verlängerung des Rumpfes (Fehlerbild 61).
4. Die Kniee werden gebeugt, die Fersen gehoben.

2. Rumpfbeugen rückwärts in der Ausfallstellung vorwärts.

Nachdem — anfänglich mit Hüftstütz, später mit Hochhalte — die Ausfallstellung vorwärts eingenommen ist (Beschreibung s. IV 1), wird mit langsamem Heben des vorgeneigten Rumpfes das Rumpfbeugen rückwärts begonnen und so lange fortgeführt, als die gute Armhaltung und die korrekte Ausfallstellung (gute Beugung des vorderen, Streckung des hinteren Beines, fester Stand beider Füße auf dem Boden) innegehalten werden kann.

3. Beinspreizen vorwärts mit Vorhalte der Arme.

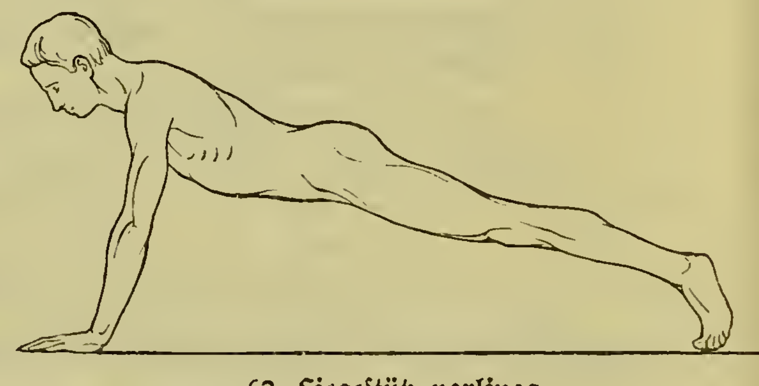
Aus der Grundstellung mit Vorhalte der Arme schwingt abwechselnd das linke, dann das rechte Bein mit gut gestreckter Haltung nach vorn hoch hinaus und senkt sich dann sogleich wieder: Beinspreizen.

Dieses schwunghafte Beinspreizen nimmt — wie das langsame Beinheben — die Oberschenkelbeuger kräftig in Anspruch.

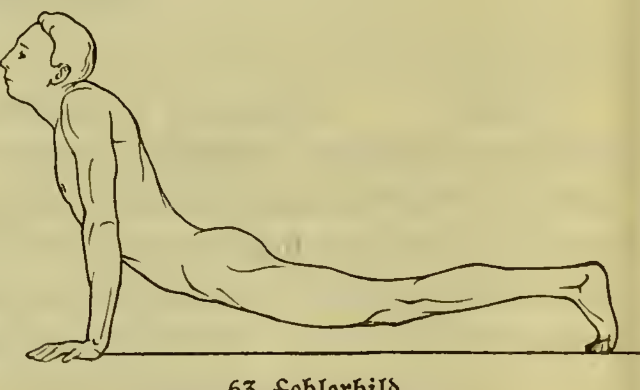
Fehler: 1. Das spreizende Bein wird gebeugt.
2. Das Knie des Standbeins knickt ein.
3. Die Arme werden aus der Vorhalte gesenkt, der Oberkörper wird nicht in ruhiger, aufrechter Stellung erhalten, sondern mit rundem Rücken nach vorn gebeugt.

4. Liegestütz vorlings.

Der Liegestütz vorlings wird aus der tiefen Kniebeuge mit Aufstützen der Hände auf den Boden (oder auf ein Gerät, in der Halle: Reck, Schwebekante, Balken, Bank; im Hause: Schemel oder Stuhl) durch Rückwärtshüpfen eingenommen. Der gestreckte Körper bildet mit den Armen einen rechten Winkel; die Hände sind nach vorn oder nach innen gerichtet (ein Auswärtsdrehen engt die Brust ein!), die Füße sind angebeugt (liegen nicht mit den Risten auf dem Boden!). Die Bauchmuskulatur ist angezogen.



62. Liegestütz vorlings.



63 Fehlerbild.

Dieses Anziehen der Vor=

derseitenmuskulatur, besonders des großen, geraden Bauchmuskels, verleiht der Übung ihren Charakter: Die Eingeweide lagern der weichen Bauchwand auf und wollen sie abwärts drängen und dehnen. Das Bild 62 zeigt jedoch sehr schön, wie sie infolge der Muskelanspannung wie auf einem harten Teller zu ruhen scheinen. In dieser Hochlagerung der Eingeweide liegt der Wert der Liegestützübungen für die Muskulatur des Leibes. Daß außerdem von ihnen die Muskeln des Schulter- und Beckengürtels und der Beine ihren Nutzen haben, versteht sich.

Fehler: 1. Die Lendenwirbelsäule ist eingebeugt, so daß der Oberkörper zwischen den Armen liegt und der Leib abwärts in einem Bogen hängt; dabei ist die Bauchmuskulatur gedehnt. Fehlerbild 63.
2. Oder, im Gegensatz zu 1: die Hüften sind so gebeugt, daß das Gesäß gehoben ist.
3. Die Füße stehen nicht weit genug zurück, so daß die Schultern nach vorn über die Stützlinie hinausgeschoben sind.
4. Die Arme engen die Brust ein, weil die Hände zu nahe beieinander stehen.
5. Die Kniee werden gebeugt.
6. Der Kopf sinkt nach vorn oder ist zurückgezogen, während er seine natürliche Haltung bewahren soll.

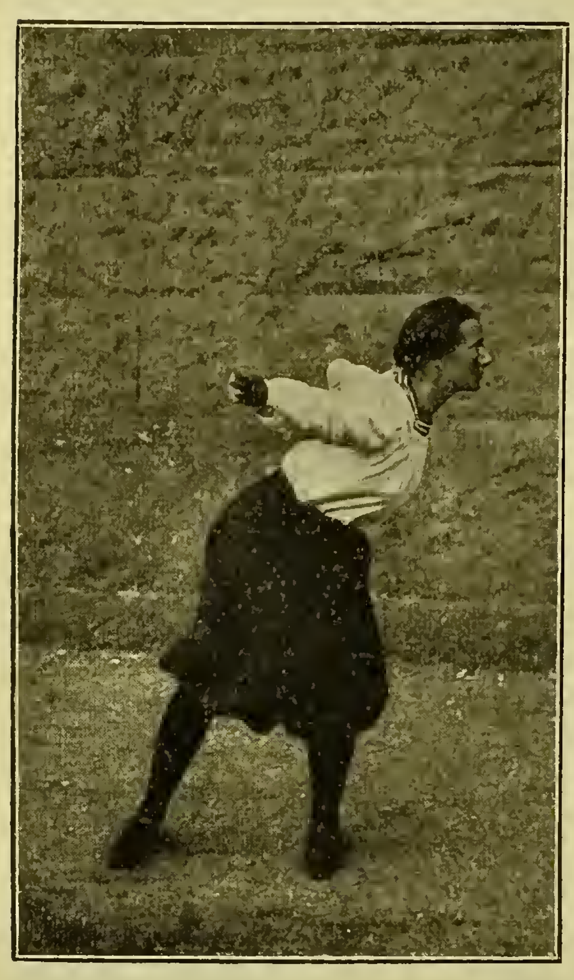
Übungssteigerung: Erschwerung der Liegestützübungen ergeben sich durch Vorheben eines Armes, durch Rückheben eines Beines (wobei der Körper nicht mitgehoben werden darf!), durch Armbeugen und -strecken (wobei der Leib nicht gesenkt werden darf und die Schultern beim Beugen nicht nach vorn bewegt werden, sondern gerade über den Händen liegen sollen), endlich auch dadurch, daß die Füße höher gestellt werden, als die Hände stützen.

5b. Rumpfdrehen und Vorsenken in Verbindung (J. P. Müller).

Als **5a** haben wir im Abschnitt IV unter den Rückenübungen eine Bewegung („Raddrehen") beschrieben, die in gleicher Weise Rücken- wie Bauchübung ist. Hier im Abschnitt V führen wir nun als **5b** eine

Übungsverbindung auf, die in ausgiebigerem Grade zugleich Rücken-, Bauch- und Flankenübung ist, und die wir dem System J. P. Müllers entnehmen.

Die Ausgangshaltung bildet die Seitgrätschstellung (mit nach vorn gerichteten Füßen) mit Seithalte der Arme. Nun wird ein Rumpfdrehen nach links ausgeführt (Bild 78). Aus dieser Dreh-



64.



65.

stellung erfolgt nun (wie immer: mit gestrecktem Rückgrat!) ein Rumpfsenken vorwärts mit leichtem Beugen des linken Knies zu der Stellung des Bildes 64. Aus der so gewonnenen Haltung wird bei standfesten Füßen eine halbe Umdrehung des Rumpfes (um die Längenachse!) nach rechts ausgeführt, so daß jetzt nicht mehr die Vorderseite des Rumpfes, sondern der Rücken dem Boden zugewendet ist. Aus Bild 65 ersieht man diese Stellung; ein Rumpfstrecken und Vorwärtssenken führt dann in die Bild 64 entgegen-

gesetzte Stellung, die das Bild uns zeigt, wenn wir es vor einen Spiegel halten. Ein abermaliges Rumpfdrehen, diesmal nach links, führt in die dem Bilde 65 entsprechende Gegenstellung. Diese Haltungen läßt man nach Zählen abwechselnd aufeinander folgen, bei „1!" immer das Vorsenken, bei „2!" das Drehen.

6. Rumpfsenken rückwärts aus dem Sitz.

Der Übende sitzt auf einer Bank (im Hause auf Schemel oder Stuhl) und legt seine Füße unter einer Sprosse oder Schwebekante (im Hause unter einem andern Stuhl, einem Schrank oder ähnlichem) fest oder läßt sie von einem Helfenden halten. Das Rückgrat



66. Rumpfsenken rückwärts.

wird gut ausgestreckt und in dieser Streckung erhalten, während nun ein Rücksenken des Oberkörpers erfolgt (zunächst mit Hüftstütz). Damit der Rumpf als Ganzes dieses Rücksenken ausführen kann, damit also im Hüftgelenk eine Drehung des Beckens mit Verschiebung auf den Sitzknorren mög-



67 (Fehlerbild).

lich wird, muß der Sitz bei leicht gebeugten Knieen möglichst vorn auf der Sitzfläche eingenommen werden und dann beim Beginn des Rücksenkens mit Kniestrecken das Drehen des Beckens geschehen. Nimmt so das Becken an der Rückneigung teil, dann kann die Wirbelsäule ihre Grundhaltung bewahren (Bild 66).

Im andern Falle — wo das Becken in steiler Stellung festgelegt bliebe — würde das Rückführen des Oberkörpers nur durch Einbiegung der Lende zum Hohlrücken möglich sein (Fehlerbild 67). Beide Fälle weisen für das Auge des geschulten Turnlehrers erhebliche Unterschiede auf: Bei geneigtem Becken und gestreckter Lende muß die Vorderseitenmuskulatur haltend wirken und befindet sich in der Anspannung, — und das ist das Wertvolle an der Übung! —, bei geknickter Lende hingegen ist die Bauchmuskulatur, wie es das Fehlerbild zeigt, gedehnt und der Körper hängt ohne besondere Muskeltätigkeit in den Gelenken abwärts.

Damit das Rumpfsenken eine nützliche Bauchmuskelübung sei, werde es zumeist nur bis zu halbem rechten Winkel ausgeführt, bis zur wagerechten Haltung nur dann, wenn die Füße ihre Festlegung in gleicher Höhe mit dem Sitz erhalten können. In der Rückneigung liegt also, wie es Bild 66 zeigt, der Oberkörper in der geradlinigen Verlängerung der Beine. — Anfänger sollen nur für kurze Zeit in der Rückneigung verharren, da sonst der Akt der Anstrengung ein zu langes Aussetzen des Atems mit sich bringt.

Dem Rumpfsenken rückw. können verschiedene Armhaltungen und Armbewegungen (Beughalte, Schlaghalte, Hochhalte, endlich, aber nur auf der Oberstufe: Nackenhalte; Armstrecken, Armheben, Armschlagen) zugeordnet werden. Die Festlegung der Füße kann auch bei hochangehockten oder gegrätschten Beinen geschehen.

Fehler: 1. Die Lende wird gebeugt (Hohlrücken, wie auf dem Fehlerbild 67);

2. Schultern und Kopf werden nach vorn geführt; oder dieser hängt zu weit zurück. Der Rücken wird gerundet.

3. Die Arme werden — wenn Hochhalte für sie angeordnet war — nicht weit genug zurückgeführt und werden beim Aufrichten vorangehoben, bleiben also nicht mit dem Körper in gerader Linie.

Eine Übungssteigerung kann auch eintreten, indem dem oben beschriebenen Rumpfsenken noch ein Rumpfbeugen angefügt wird, also eine Lendeneinbiegung; dabei wird dann die Bauchmuskulatur erst völlig gedehnt und dann beim Heben zusammengezogen. Die Abstellung der Haltungsfehler, besonders des Vorschwingens der Arme, ist aber dabei besonders wichtig.

VI. Flankenübung.

Stärkung und Übung der seitlichen Rumpfmuskeln durch Drehen und Seitbeugen.

Die hier unter VI. verzeichnete Übungsart bringt, unter Beteiligung der vorderen Bauch- und der Rückenmuskeln (von diesen die Rückenstrecker, die Zwischenquerfortsatz-, die Halbdornmuskeln, den vielgespaltenen Muskel, die Rückendreher und Rippenheber), besonders die seitliche Muskulatur in Arbeit: den äußeren und den inneren schrägen Bauchmuskel, den viereckigen Lendenmuskel, die Zwischenrippenmuskeln. Drehen und Seitbeugen und ihre Verbindung untereinander sind die beiden Hauptaufgaben. Hier soll — äußerlich betrachtet: in den Weichen — der Steifheit des Körpers entgegengearbeitet werden. Besonders aber wird auch das Ineinandergreifen der Muskelarbeit dadurch verfeinert, daß z. B. nicht nur die Muskeln der einen Seite es lernen, den Brustkasten nach dieser hin zu ziehen, sondern auch die der andern Seite, ihn im rechten Maße oder im rechten Augenblick festzuhalten. Auch der Schwerkraft müssen die Muskeln haltend und hemmend entgegenwirken, so z. B. die Muskeln der oberen Seite, wenn ein Rumpfbeugen seitwärts erfolgt, so die Muskeln der unteren Seite, wenn ein Liegestütz seitlings geübt wird.

Sollen die Muskeln, welche zwischen Becken und Rippenkorb nebst Rückgrat die Verbindung herstellen und die sog. Seitbeugung oder die Drehung vermitteln, wirklich in Funktion treten, so muß das Becken festgelegt, seine Bewegung also — falls sie nicht absichtlich in Rechnung gezogen wurde — möglichst ausgeschaltet werden. Die Füße müssen fest auf dem Boden, die Knie gestreckt gehalten werden. Heben der Fersen, Beugen der Kniee sind beides Hilfsmittel, die scheinbar eine Vermehrung der hier verlangten Bewegungen hervorrufen, in der Tat aber die Muskeltätigkeit der Bauch- Flanken- und Lendenregion ausschalten oder doch in ihrer Reinheit beeinträchtigen.

1a. Rumpfdrehen mit Hüftstütz in der Seitgrätschstellung.

Die Grund-, noch besser mit Schließen der Füße die Schluß-, oder die Seitgrätschstellung mit Hüftstütz bildet den Ausgang. Der Rumpf wird bei völliger Streckung der Kniee und unbeweglichem Verharren der Füße auf dem Boden unter tiefer Einatmung langsam nach links gedreht. Die Schultern sollen dabei gut zurückgehalten werden und der Kopf soll auf den Schultern seine natürliche Stellung behalten, d. h. die Mittellinie des Gesichts soll über der Mitte der Brust (über dem Brustbein) bleiben. Das Zurückdrehen nach vorn ist vom Ausatmen begleitet.

Fehler: 1. Die Füße stehen nicht fest auf der Erde und das der Drehungsseite abgewandte Bein wird im Knie gebeugt, so daß die Drehung — anstatt im Rückgrat — durch eine geringe Bewegung im Hüft- und im Fußgelenk zustande kommt.
2. Die eine Schulter wird vorgeführt und der Kopf zu weit gedreht.
3. Der Rücken wird hohl, der Kopf wird nach vorn gebeugt.

Steigerung: Wenn in der Grätschstellung nach links gedreht wurde, kann nun auch gleich in einem Zuge nach vorn und weiter nach rechts gedreht werden; die Rückbewegung führt dann in die Linksdrehstellung. Wenn diese Bewegungen nach mehrmaliger langsamer Ausführung nun auch recht energisch und schnell, jetzt nach Zählen (1! 2! 1! 2! usw.), geübt werden, so erhöht das ihre Wirkung. Nur treten dann auch ihre Fehler um so leichter auf, weshalb ihnen vermehrte Sorgfalt zugewendet werden muß.

Eine weitere Steigerung erfährt das Rumpfdrehen, wenn es mit anderen Armhaltungen oder langsamen Armbewegungen, z. B. mit gleichzeitigem Armschlagen (Tabellenbild I_3) ausgeführt wird. Schnelles Drehen verbunden mit schnellen Armbewegungen bedeutet abermals eine erneute Wirkungserhöhung. Einen solchen Übungsfall, der jedoch streng genommen der Oberstufe vorbehalten

bleiben sollte, erläutern unsere Bilder 68 und 69. Die Ausgangshaltung für die dargestellte Übung ist die Grundstellung mit Hochhalte beider Arme, die wir uns — mit Bezug auf unsere Bilder — so eingenommen denken müssen, daß uns die Turnerin ihre rechte Seite zukehrt, wir also das Profil von rechts her sehen. In dieser Stellung wurden nun noch die Füße zur „Schlußstellung" ge-



68.



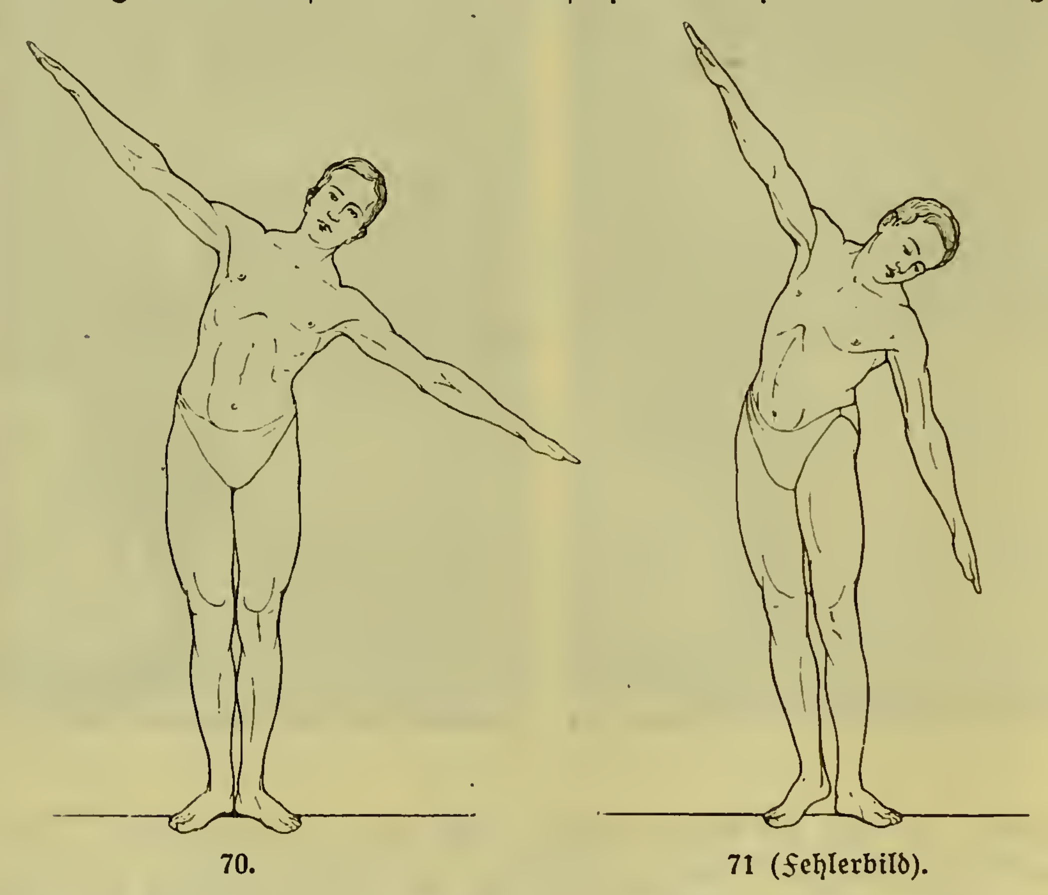
69.

schlossen, so daß sie beide genau nach vorn gerichtet sind. Nun wird Rumpfdrehen links mit Senken des linken Armes zur Seithalte ausgeführt (Bild 68). Das folgende Rumpfdrehen nach rechts, in die Haltung des Bildes 69 hinein, wird nun von einem gleichzeitigen Senken des rechten zur Seithalte begleitet. Erfolgt nun dieses Wechseldrehen mit Wechsel-Armschwingen schnell, mit energischem Schwung, und wird dabei auf eine genaue Richtung der Arme, des Rumpfes und Kopfes peinlich geachtet, dann liegt

Sinn und Nutzen der Übung noch vermehrt und gesteigert nicht nur in der bewegenden, sondern auch in der zur rechten Zeit haltenden Tätigkeit der ins Spiel kommenden Muskeln.

1b. Rumpfbeugen seitw. in der Seitgrätschstellung mit Seithalte.

Die erste Einübung des Rumpfseitbeugens geschieht in der Grund- oder Schlußstellung, auch wohl am einfachsten mit Hüftstütz; doch kann man auch die Arme in der Grundhaltung belassen und ein genaues Auf- und Abwärtsführen der Hände an den Außen-



70. 71 (Fehlerbild).

seiten der Oberschenkel (bei Knaben an der Hosennaht) verlangen. Mit tiefem Einatmen wird der Rumpf so weit wie möglich nach links gebeugt. Der ganze Körper muß einen ebenen Bogen bilden und sich in einer senkrechten Ebene befinden, d. h. keine Schulter darf vorgeführt werden. Der Kopf muß die gleiche Stellung zu den Schultern behalten, soll also nicht nach vorn gebeugt oder gedreht

werden. — Zugeordnete Armhaltungen, z. B. Hochhalte eines Armes oder beider können nach guter Erlernung hinzutreten. Soll die Beugung noch etwas ausgiebiger erfolgen, so geschieht sie in der Seitgrätschstellung, die das Tabellenbild VI_{1b} zeigt. Unsere beiden Bilder 70 und 71 stellen die richtige und falsche Ausführung einander gegenüber. Dabei ist die Seithalte der Arme dazu geeignet, die Übung zu erschweren, aber auch durch das Vorturnen der Fehler dazu, dem Schüler zum Bewußtsein zu bringen, daß der Schultergürtel (nebst Hals und Kopf) in sich unbewegt bleiben und die Beugung genau in einer senkrechten Ebene erfolgen soll. Der Fehler, daß der Hals sich ungehörig durch seine besondere Drehung oder Beugung an der Bewegung beteiligt und daß die Arme aus ihrer geradlinigen Stellung abweichen, wird den Schülern bei der Einübung klar werden, wenn man sie die richtige Ausführung aus der Grundstellung mit wagerechter Nackenhalte eines Stabes ansehen läßt, wobei dann die rechtwinkelige Lage des Stabes zur Kopfhöhe auch nach der Beugung deutlich bleibt.

Fehler: 1. Die Beine behalten ihren festen Stand nicht, ein Fuß wird gehoben oder ein Knie gebeugt und dadurch das Becken augenfällig schief gestellt.

2. Die obere Wirbelsäule nimmt nicht genügend an der Beugung teil.
3. Der Rumpf wird gedreht, so daß die obere Schulter vorw. oder rückw. geführt, die Brust also gegen die Erde oder nach oben gekehrt ist.
4. Der Kopf wird gedreht, nach vorn gesenkt oder er sinkt seitw. auf die Schulter herab.
5. Die Schultern werden bewegt, die Arme z. B. aus der Seithalte gebracht, so daß sie zur Mittellinie des Körpers einen andern Winkel bilden, auch miteinander nicht in Linie liegen.
6. Bei schneller Ausführung der Übung in der Weise, daß gleich von der Beugung links zu der nach rechts hinübergeschwungen wird, muß die Bewegung gut durch die aufrechte Stellung erfolgen und darf der Rücken im Augenblick des Aufrichtens nicht gekrümmt werden.

2. Beinspreizen seitwärts.

Bei dauernder ruhiger Seithalte der Arme oder mit begleitendem Auf- und Abschwingen der Arme nach der Seite wird das eine Bein seitwärts hochgeschwungen und sofort wieder gesenkt; dieses Seitspreizen soll aber nur so hoch geschehen, als es möglich ist ohne ein Seitbeugen des Rumpfes nach der andern Seite. Ebenso wenig soll ein Seitbeugen des Rumpfes nach der Seite des spreizenden Beines erfolgen. Die Flankenmuskulatur hat hier eine regulierende Arbeit zu verrichten. („Anleitung" § 24 Übg. 7.)

Das Beinspreizen geschieht abwechselnd mit dem linken und rechten Beine nach Zählen.

Fehler: 1. Das spreizende Bein wird nicht genau seitw., sondern etwas nach vorn geschwungen; oder es wird gebeugt.
2. Das Standbein wird gebeugt.
3. Der Rumpf wird gebeugt.
4. Bei Seithalte der Arme wird diese nicht genau bewahrt, sondern der Schultergürtel wird bewegt.

3. Seitsenken und Seitbeugen in der Ausfallstellung seitwärts mit Hochhalte.

Aus der Grundstellung wird mit Vor- oder Seithochschwingen der Arme (anfangs leichter mit Hüftstütz) der Ausfall links seitw. ausgeführt. In dieser Stellung erfolgt dann mehrmaliges Seitbeugen und Strecken des Rumpfes. Dieses Seitbeugen soll so ausgeführt werden, daß es zunächst als Seit-Senken (d. h. mit gestrecktem Rückgrat) beginnt und erst gegen Schluß der Bewegung zum Beugen übergeht. Die beim einfachen Rumpfbeugen seitw. aufgezählten Fehler (vgl. Abschnitt VI 1 b), namentlich das Ausweichen aus der senkrechten Ebene, treten auch hier auf. Vgl. Bild 72, das die bereits erfolgte Beugung des Rückgrats darstellt, während das Tabellenbild die Senkung bei gestreckter Wirbelsäule zeigt.

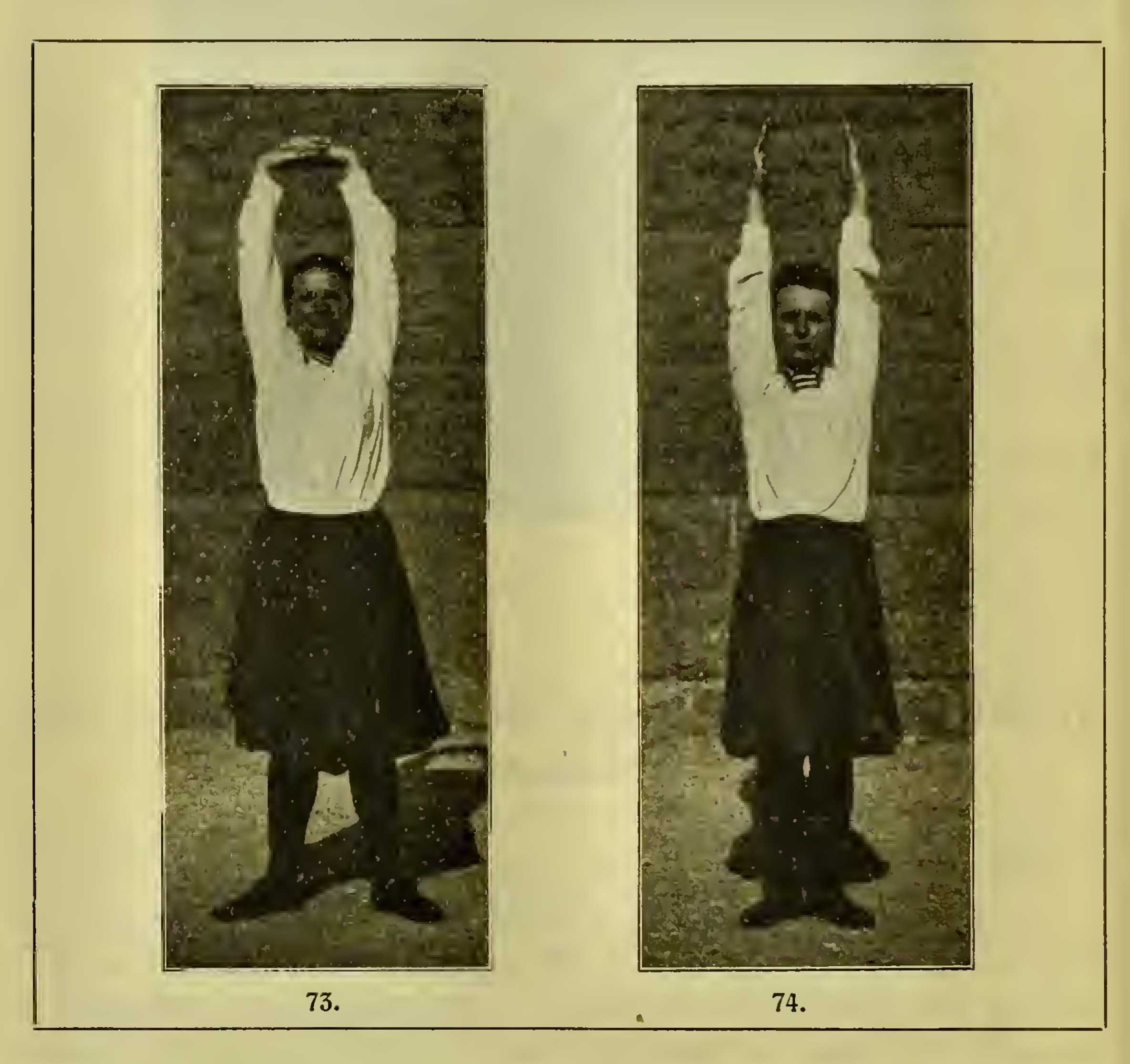


72.

4. Rumpfkreisen anfangs mit Hüftstütz, später mit Hochhalte.

Das schwierige Rumpfkreisen genau und gut auszuführen, verlangt ruhige Überlegung, zunächst langsame und bedachtsame Bewegung und sorgfältige Anübung. Erst wenn die Hauptbewegung sicher erlernt ist, — d. h. nach längerer Zeit sorgsamer Gewöhnung — kann statt des Hüftstützes, den unser erstes Tabellenbild VI_4 zeigt, die Hochhalte der Arme eingenommen werden. (Vgl. „Anleitung" § 24 Übg. 4.) Man wird aber auch da gut tun, anfänglich die vortreffliche Erleichterung auszunutzen, die J. P. Müller dafür vorgeschlagen hat, nämlich die Fingerverschränkung bei gebeugten Handgelenken. Bei dieser Haltung, die Bild 73 und 75 zeigen, ist es leichter, die Ellenbogen, gut durchzudrücken, besonders aber, die Arme neben dem Kopf und in der Verlängerung des Rumpfes zu belassen. Nachdem es dem Schüler bei Anwendung dieses Kunstgriffs gelungen ist, die Hochhalte

beim Rumpfkreisen gut zu bewahren, kann diese Halte völlig frei, so wie sie Bild 74 darstellt, also ohne Fassung zur Verwendung kommen. Dieser Fall wird wohl immer erst bei reiferen Zöglingen eintreten, die eine jahrelange, energische Haltungsschulung durch-



73. 74.

gemacht haben. Rumpfkreisen mit Hochhalte wird deshalb ein besonderes Vorrecht der Oberstufe bleiben müssen. — Das selbe gilt von der gleich schwierigen Nackenhalte.

Aus der aufrechten Körperhaltung in der Grund- oder Seitgrätschstellung wird der Rumpf zunächst halb vorgeneigt (Rumpfsenken vorw., also mit gestrecktem Rückgrat erfolgend!, kein Rumpfbeugen!), von hier nach links seitwärts geführt mit Heben der rechten Schulter, so daß man in die genaue Seitbeugehaltung gelangt; daran schließt sich (mit nur leichtem Einbiegen

der Wirbelsäule) ein Führen des Rumpfes rückw. zur Rückbeugehalte, dem unverweilt ein Weiterkreisen zur Seitbeugehalte nach rechts folgt. Wie schließlich der Körper aus dieser letzten Haltung mit Vorsenken der linken Schulter wieder zur Vorsenkhalte nach vorn zurückkehren und so das letzte Viertel der Kreisung vollenden will, das zeigt Bild 75.



75.

Bei der ersten Einübung wird man gut tun, das ganze Kreisen in einzelne Bewegungen zu zerlegen und diese besonders zu befehlen. Z. B. zunächst: Nach vorn — senkt! Nach links — führt! Nach hinten — führt! Nach rechts — führt! Nach vorn — führt! Dann, nach erlangtem Verständnis: Nach vorn — senkt! Links Kreisen nach Zählen: 1! 2! 3! 4! Schließlich wird auf das begleitende Zählen verzichtet und einfach aus der aufrechten Haltung begonnen auf den Zuruf: Rumpfkreisen, 5 mal links — übt!

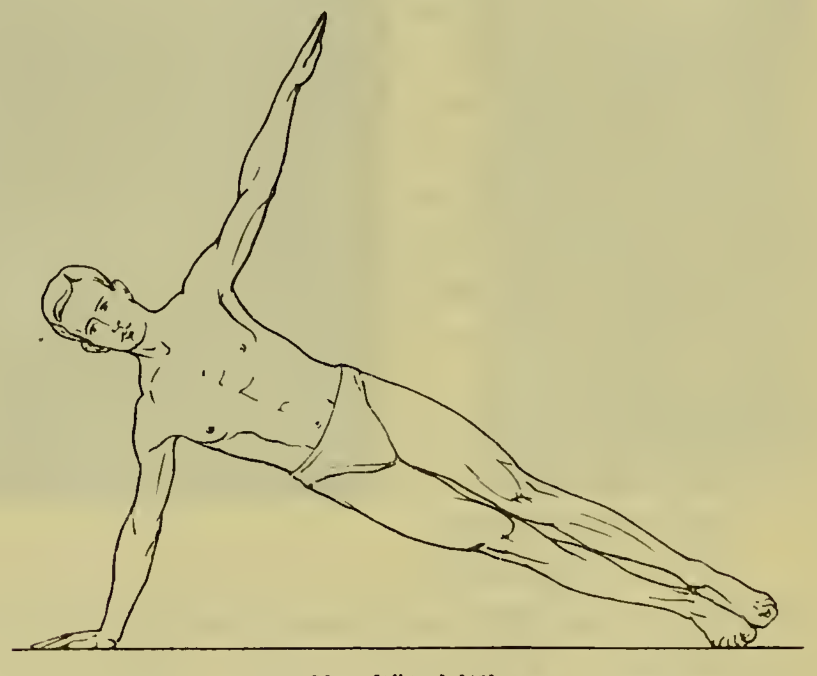
Fehler:
1. Das Vorneigen wird zu tief und mit gerundetem Rücken ausgeführt.
2. Der Kopf fällt nach vorn, nach der Seite und nach hinten.
3. Die Knie werden gebeugt, die Füße gehoben.
4. Die Seit- und Rückbeugehaltung wird nicht genau erreicht.
5. Die Arme weichen aus der korrekten Hochhalte.

5. Wagesenken seitwärts im Stand auf einem Bein.

Aus der Grund- oder Grätschstellung mit Hochhalte der Arme wird ein langsames Rumpfsenken nach links (bei gestreckter Wirbelsäule) mit gleichzeitigem Seitheben des rechten Beines ausgeführt. Auch das Aufrichten geschieht langsam. Die Übung ist zugleich eine ausgezeichnete Gleichgewichtsübung. Die Fehler ergeben sich zur Hauptsache durch das Ausweichen, z. B. der Arme oder des Kopfes, aus der senkrechten Ebene.

6a. Liegestütz seitlings.

Aus dem bekannten Liegestütz vorlings (vgl. Abschnitt V_4) mit Stütz auf einem Gerät (Bank, Schemel) oder am Boden erfolgt



76. Liegestütz seitlings.

$^1/_4$ Drehung l. zum Liegestütz seitlings. Der ganze Körper soll geradlinige Streckung zeigen, der stützende Arm ungefähr einen rechten Winkel mit ihm bilden. Der tragende Fuß liegt mit der äußeren Kante auf dem Boden, der andere Fuß liegt in der Schlußhaltung auf ihm. Der freie Arm liegt gestreckt an der Seite, stützt die Hüfte oder wird zur Seithalte (Bild 76) oder Hochhalte (Tabellen-

bild VI_6) gehoben. Alle Körperteile: die stützende Hand, die Schultern, der Kopf, Brust und Leib, der stützende Fuß und auch der freie Arm und das freie Bein (dieses besonders, wenn es gehoben wird!) liegen in einer Ebene. — Nachdem $^1/_4$ Dreh. r. zum Liegestütz vorlings zurückführte, wird die Drehung nach der Gegenseite angeschlossen.

Erweiterung: Der im Liegestütz seitlings an der Seite liegende freie Arm führt ein- oder mehrmaliges Seithochheben oder Beugen und Aufwärtsstrecken aus; das freie Bein wird seitw. gehoben (wobei der Körper ein wenig mit gehoben werden soll) und gesenkt.

Fehler:
1. Der Körper hängt in einem Bogen abwärts, weil das Becken gesenkt wurde. (Fehlerbild 77.)
2. Die Schultern stehen schief, die eine zur Längenachse des Körpers höher als die andere.
3. Füße und Hand stehen zu nahe aneinander.
4. Der Kopf sinkt nach vorn oder nach der Seite oder wird aufwärts gebeugt, die Hüften werden gebeugt, so daß der Körper nicht in der Ebene bleibt.



77 (Fehlerbild).

6b. Drehbeugen.

Eine vortreffliche Übung des „Systems" von J. P. Müller verbindet das Drehen und Seitbeugen des Rumpfes in ausgezeichneter Weise; sie ist durch die Bilder 78 und 79 dargestellt. Aus der

Grätschstellung mit seitwärts gehobenen Armen (die Füße sollen fest auf dem Boden stehen bleiben, und zwar in parallel nach vorn gerichteter Stellung!) wird ohne Beugen der Kniee eine Drehung des Rumpfes nach links ausgeführt. So gelangt man in die Stellung des Bildes 78. Von hier aus erfolgt dann ein Seitbeugen



78.



79.

des Rumpfes nach rechts, wie es Bild 79 zeigt. Man beachte die korrekte Haltung der Arme. Dem Beugen folgt ein Aufrichten, wieder in die Haltung des Bildes 78 hinein, aus dieser dann ein Drehen des Rumpfes nach rechts in die entgegengesetzte Stellung (Füße nicht verrücken!) und darauf ein Seitbeugen nach links. Es folgt ein Strecken und abermals ein Drehen nach links. So wechseln Drehen und Beugen und Strecken des Rumpfes in angemessener Wiederholung miteinander ab.

VII. Sprung, Gang oder Lauf.

Bewahrung guter Haltung bei schneller Bewegung. Anregung unwillkürlicher Atmung und des Blutkreislaufs.

Während bei den vorstehenden Übungszielen für jede Übungsreihe je eine bestimmte Übung verzeichnet ist, hat sich der Verfasser gedacht, daß bei der VII. Übungsart von Woche zu Woche, später auch von Tag zu Tag mit je einer der nachfolgenden Übungen gewechselt werden soll oder wenigstens gewechselt werden darf. Eine längere Zeit hindurch nur den Sprung, nur das Gehen oder das Laufen herankommen zu lassen, wäre wohl etwas einseitig. Daß gut gegangen oder gelaufen wird, daß sich Schüler und Schülerinnen zu solcher Leistung öfter zusammenraffen lernen, ist ein Übungsziel, das ständiger Pflege bedarf, wenn es überhaupt durch Gewöhnung Bedeutung fürs praktische Leben erhalten kann. Zudem sind diese Übungen von so grundlegender Art, daß sie eigentlich immer beherrscht werden sollen, wenn anders von gymnastischer Erziehung und Lebensschulung die Rede sein soll. Im Turnunterricht kommen sie deshalb immer und immer wieder vor, und nicht ihre Abänderung oder Verbindung miteinander und mit künstlich verwickelten Schrittarten ist dort — nach hoffentlich nun recht bald ganz überwundenem, veraltetem Hüpfdrill! — die Aufgabe, sondern die sichere und schöne Beherrschung der einfachen Lebensformen. Diese müssen Gegenstand eingehender Lehrdarlegungen sein und können an dieser Stelle nur eine kurze Skizzierung erfahren.

---

a) Schlußsprung auf der Stelle mit Vorhochschwingen der Arme.

Halb tiefes Kniebeugen (mit Heben der Fersen) aus der Grundstellung mit mäßigem Rückschwingen der Arme geht dem eigentlichen Sprung voran, der durch kräftiges Abschnellen vom Boden mit Hochschwingen der Arme ausgeführt wird. Wenn der Körper

seinen höchsten Punkt erreicht hat, schwebt er für einen Augenblick gestreckt in der Luft (Bild 80), um sodann mit Vorabschwingen der Arme an der Stelle des Aufsprungs elastisch niederzukommen, indem sich nacheinander Fuß-, Knie- und Hüftgelenk leicht beugen und sodann zum Zehenstand strecken, aus dem das abschließende Fersensenken folgt. („Anleitung" § 24, Übg. 8.)



80.

Steigerung: Nach einiger Übung können auch mehrere Sprünge unmittelbar hintereinander erfolgen, indem aus der Kniebeuge eines Niedersprungs sofort das Hochspringen aufs neue geschieht.

Fehler:
1. Die Arme werden nicht energisch genug nach vorn und oben geschwungen und nicht gestreckt gehalten.
2. Die völlige Streckung des Körpers wird nicht erreicht.
3. Der Kopf wird nicht frei aus den Schultern herausgehoben.
4. Die abschließende Kniebeuge wird nicht sorgfältig behandelt.

b) Einfacher Gang.

Die einzelnen Flankenrotten der Aufstellung führen hierbei am besten Gegenzüge aus; zu diesen wendet sich der vornstehende Erste am besten gleich mit kleinem Bogen links und marschiert dann geradeaus zwischen seiner eigenen und der anfänglich von ihm links befindlichen Rotte entlang. Ist er die Gasse

zwischen den beiden Rotten entlang gegangen und dorthin gekommen, wo der letzte in der Rotte seinen Stand hatte, so biegt er hier links zu neuem Gegenzuge um und geht nun auf der Linie geradeaus wieder nach vorn, auf der seine Rotte stand. Die Schrittlänge betrage etwa 80—90 cm, der Takt sei munter und frisch: etwa 124 Schritt in der Minute![1]) Jeder Einzelne bewahrt den Abstand nach vorn, den er in der geöffneten Aufstellung hatte.

Fehler:
1. Es wird in unnatürlicher Weise mit steifem Knie der Fuß auf den Boden geschlagen.
2. Das Fußgelenk wird steif gehalten, anstatt es ganz lose und locker zu halten, entweder so, daß die Fußspitze in unnatürlicher Weise zuerst den Boden berührt, oder so, daß die Ferse — die allerdings zuerst niederkommen soll — steif gegen den Boden zu stoßen scheint. Zwischen dem Niederstellen der Ferse und dem leichten Niederklappen des Fußes darf keine wahrnehmbare Frist verstreichen, sondern beides muß ineinander überfließen.[2])
3. Das Becken wird zu stark gehoben und gesenkt, oder zu sehr hin und her gedreht.
4. Das Knie des niedertretenden Beines wird so sehr gebeugt, daß das Vornüberfallen beim Gang allzusehr hervortritt und das Aufrechte des Ganges leidet.
5. Die Fußsohle wird über den Boden geschleift.
6. Die Arme schwingen zu heftig, oder sie werden steif und ruhig gehalten.

c) Gang mit großen Schritten.

Bei dieser Übung wird die Schrittlänge auf etwa 1 m erweitert, der Oberkörper wird ein wenig mehr nach vorn geneigt, aber

1) Nach Schmidt soll die Schrittlänge betragen: im Alter bis zu 9 Jahren $2\frac{1}{2}$ Fußlängen, vom 10.—14. Lebensjahre $2\frac{3}{4}$ und vom 15. oder 16. Jahre ab 3 Fußlängen.

2) Über die Art, wie der Gang im Turnunterricht gepflegt werden soll, habe ich mich eingehend ausgesprochen in „Schönheit und Gymnastik" Seite 150—165.

mit bewußter Streckung des Rückens, so daß daraus zugleich eine wohltätige Rückenübung entsteht; das gleitende Pendeln der Arme wird ebenfalls etwas kräftiger, darf aber nicht bis zu einem entstellenden Vor- und Rückschieben je einer Schulter getrieben werden. Alles soll auch hierbei leicht und elastisch erscheinen. Befehl: „Mit großen Schritten vorwärts — marsch!"

d) Taktlauf.

Taktlaufen wird auf den selben Bahnen ausgeführt, auf denen das Marschieren erfolgte. Der Befehl lautet: „Laufschritt marsch — marsch!". Beim ersten „marsch" des Befehles wird der Oberkörper ein wenig nach vorn geneigt, beim zweiten schreitet der linke Fuß sofort zu einem großen Laufschritt nach vorn aus. Jeder Laufschritt soll wenigstens 1 m lang sein. Das Auftreten geschieht ausschließlich auf den Fußballen, falls nicht ein längeres Dauerlaufen zu dem kraftsparenden Niedertreten auf ganzer Sohle führt. Es kommen etwa 174 Laufschritte auf eine Minute. Die verschrobene Art einer altmodischen Turnschule, auf eine bestimmte Anzahl von Marschschritten die doppelte Anzahl von Laufschritten (4 gewöhnliche Marschschr. = 8 Laufschritten) kommen zu lassen, wobei also der Lauftakt doppelt so schnell genommen wurde als der Marschtakt, und wobei infolge der kurzen Laufschritte die Abteilung in ganz lächerlicher Weise am Boden „heftete", ist nun hoffentlich auch bald ganz überwunden.

e) Sprunglauf.

Der Sprunglauf ist ein Lauf, bei dem aus jedem Schritt sozusagen ein Sprung wird; der Lauf setzt sich also aus fortgesetzten Sprungschritten zusammen, die von kräftigem Armschwingen begleitet werden (Tabellenbild VII e). Er wird für das Zehnminutenturnen immer nur dann in Betracht kommen können, wenn er bereits in der Turnstunde sicher eingeübt wurde. In dieser übt

man ihn so, daß er über gezogene Striche oder auf den Boden gelegte Stäbe erfolgt, mit der Vorschrift, daß zwischen diesen immer nur einmal niedergetreten werden darf[1]).

f) Gang (oder Lauf) mit eingelegten Sprungschritten.

Anstatt, wie beim vorverzeichneten Sprunglauf, fortgesetzte Sprungschritte aneinander zu reihen, kann man auch dem einfachen Gang (oder Lauf) nach bestimmter Anzahl von Schritten je einen Sprungschritt einlegen. Ist die Zahl der Schritte gerade, so hat das den Vorzug, daß dann der Sprungschritt das eine Mal links voraus, das nächste Mal rechts voraus erfolgt. Z. B. würde der Befehl hierfür lauten: „Einfacher Gang, und in jeder fünften Taktzeit ein Sprungschritt; vorwärts — marsch!" Bei dieser Ausführungsweise kommt der Sprungcharakter des großen Schrittes noch mehr zur Geltung, was sich besonders darin zeigt, daß hierbei beide Arme durch ihr Vorschwingen den Schwung vergrößen, wie es unser Tabellenbild VI f zeigt, im Gegensatz zu dem Tabellenbild VI e, auf dem der eine Arm nach vorn, der andere nach hinten hinaus geschwungen ist.

Wie dem einfachen Gang, so kann der Sprungschritt auch dem Lauf eingelegt werden. Befehl: „Laufschritt und in jeder 5. (oder 7.) Taktzeit ein Sprungschritt; marsch — marsch!"

g) Spreizsprung vorwärts.

Aus der Rückschrittstellung links (r.) wird zunächst einige Male ein Vorspreizen des l. Beines ausgeführt, das mit dem Niederschwingen wieder zur Rückschrittstellung führt. Sodann wird mit diesem Vorspreizen l. ein Abschnellen des r. Fußes vom Boden zu einem etwa einen großen Schritt weiten Sprung verbunden;

1) Strohmeyer stellt in seinem vortrefflichen Buche „Turnen und Spiel in der preußischen Volksschule" als Ziel auf, daß eine Sprungweite von 1,50—1,60 m erreicht werde. Im ersten Turnjahre sei die 20 m-Strecke in 20 Sprungschritten zu durchmessen (Sprungweite = 1 m), im zweiten in 18 (Weite = 1,10 m) usf.

der Niedersprung erfolgt auf beide geschlossenen Füße mit leichter, schöner Kniebeuge, die mit festem Stand abschließen muß.

Ist so — auch nach widergleichen Versuchen dieser Vorübungen — der einzelne Sprung aus der Rückschrittstellung erlernt, dann wird er mit einleitendem Gehen geübt.

Der Befehl lautet: „Drei Schritte und ein Sprung — marsch!"

Mit Links-Anschreiten erfolgen drei Schritte (l. — r. — l. —), nach dem dritten Schritt — hier einem Niedertreten des linken Fußes — erfolgt nun ein kräftiges Vorspreizen r. und sodann der Sprung. Die ganze Übung läßt sich in 6 Bewegungen gliedern:

1—3: Drei Schritte;
4: Vorspreizen des einen und Nachschnellen des anderen Fußes zur Kniebeuge;
5: Knie- und Hüftstrecken aus der Kniebeuge zum Zehenstand;
6: Fersensenken.

Bei der Wiederholung wird einfach befohlen: „Marsch!" Soll die widergleiche Ausführung gemacht werden, dann muß der Befehl ankündigen: „Dasselbe, rechts anschreiten — marsch!"

Steigerung: Sehr bald können 3—4 Wiederholungen dieses Sprunges so ausgeführt werden, daß auf den Befehl: „Fortgesetzt drei Schritte und ein Sprung, links anschreiten — marsch!" nach dem Fersensenken (der sechsten Bewegung einer Ausführung) sogleich — mit begleitendem Zählen des Lehrers — der erste Schritt zur Wiederholung erfolgt. Nachdem der Befehl „Halt!" die Schülerschar zum Stillstand gebracht hat, wird nun zumeist, wegen der räumlichen Verhältnisse, eine Kehrtwendung nötig. Nach dem Befehl: „Dasselbe, rechts anschreiten — marsch!" erfolgt dann mehrmalige widergleiche Ausführung.

Fehler: 1. Der Sprung führt, weil das Spreizen nicht energisch gemacht wurde, nicht gehörig vorwärts.
2. Beim Niedersprung wird der Rumpf zu stark vorgeneigt.

VIII. Beruhigende Atmung.

Zurückführung der beschleunigten Atmung zur Norm.

Mehr oder weniger steigern die Bewegungen der VII. Übungsart die Zahl der Atemzüge und zwingen das Herz zu lebhafterer Tätigkeit. Richtiges und tiefes Atmen soll das Bedürfnis nach vermehrter Sauerstoffzufuhr befriedigen, soll jetzt aber auch zum normalen Atemgang überleiten helfen. In jeder Übungsserie wird die am Anfang vorgenommene Übung aus der Gruppe I wiederholt, jedoch so, daß der Atem nach dem Einziehen nicht angehalten wird. Ist aber durch die vorangehende Laufübung die Atmung besonders angeregt, dann muß statt des bei der Tiefatmung vielleicht angeordneten Hochhebens der Arme ein Seitheben genügen, da sich der beschleunigte Atemgang nicht gleich den weiten Armbewegungen anpassen will und die Sorgfalt der Armhaltungen leiden müßte. — Noch ist für alle Atmungsübungen zu bemerken, daß die Pause nach dem Ausatmen nicht zu kurz sein soll. Am besten schaltet man hier alles Künstliche aus und läßt den neuen Atemzug sozusagen von selbst, also dem unwillkürlichen Bedürfnis folgend, beginnen.





Druck von B. G. Teubner in Leipzig.

Drei Übungsreihen für die allgemeine Übungsfertigkeit.

I. (VIII.) Atmungsübung.	II. Gleichgewichtsübung.	III. Brustübung.	IV. Rückenübung.	V. Bauchübung.	VI. Flankenübung.	VII. Sprung, Gang oder Lauf.
1. a) Grundstellung; b) Seithochheben der Arme mit Kopfsenken rückwärts und Einatmen.	1. Strecken aus tiefer Kniebeuge zum Zehenstand und Armstrecken.	1. Hohes Rückbeugen mit Ausbreiten der Arme aus der Schlaghalte.	1. Ausfallstellung mit Vorhalte und Armschwingen rückwärts und vorwärts.	1. Rumpfbeugen rückwärts mit Armstrecken aufwärts.	1. a) Rumpfdrehen; b) Rumpfbeugen seitwärts.	a) Schlußsprung mit Vorhoch- u. Abwärtsschwingen der Arme oder
2. Heben zum Zehenstand mit Armkreisen und Einatmen.	2. Rückheben, Seit- und Vorführen eines Beines.	2. Hohes Rückbeugen in der halbtiefen Kniebeuge.	2. Rumpfsenken vorwärts und Armbewegungen aus der Hochhalte.	2. Rumpfbeugen rückwärts in der Ausfallstellung vorwärts.	2. Beinspreizen seitwärts bei Seithalte.	b) Einfacher Gang oder
3. Rumpfdrehen mit Armschlagen und Einatmen oder die Übungen 4–6 von Tabelle II.	3. Hüpfen im Stande auf einem Bein mit a) Knie-, b) Ristfassung.	3. Hohes Rückbeugen mit Hochhalte u. Armbeweg.	3. Rumpfsenken vorwärts aus der Ausfallstellung vorwärts.	3. Beinspreizen vorwärts bei Vorhalte der Arme.	3. Seitsenken in der Ausfallstellung seitwärts.	c) Gang mit großen Schritten oder d) Taktlauf oder e)—g) von Tabelle II.

Anmerkung: Die unter I verzeichnete Übung leitet als T i e f a t m u n g die Übungsreihe ein, an deren Schluß sie als VIII. Übung zur beruhigenden Atmung wiederholt wird.

Verlag B. G. Teubner, Leipzig.

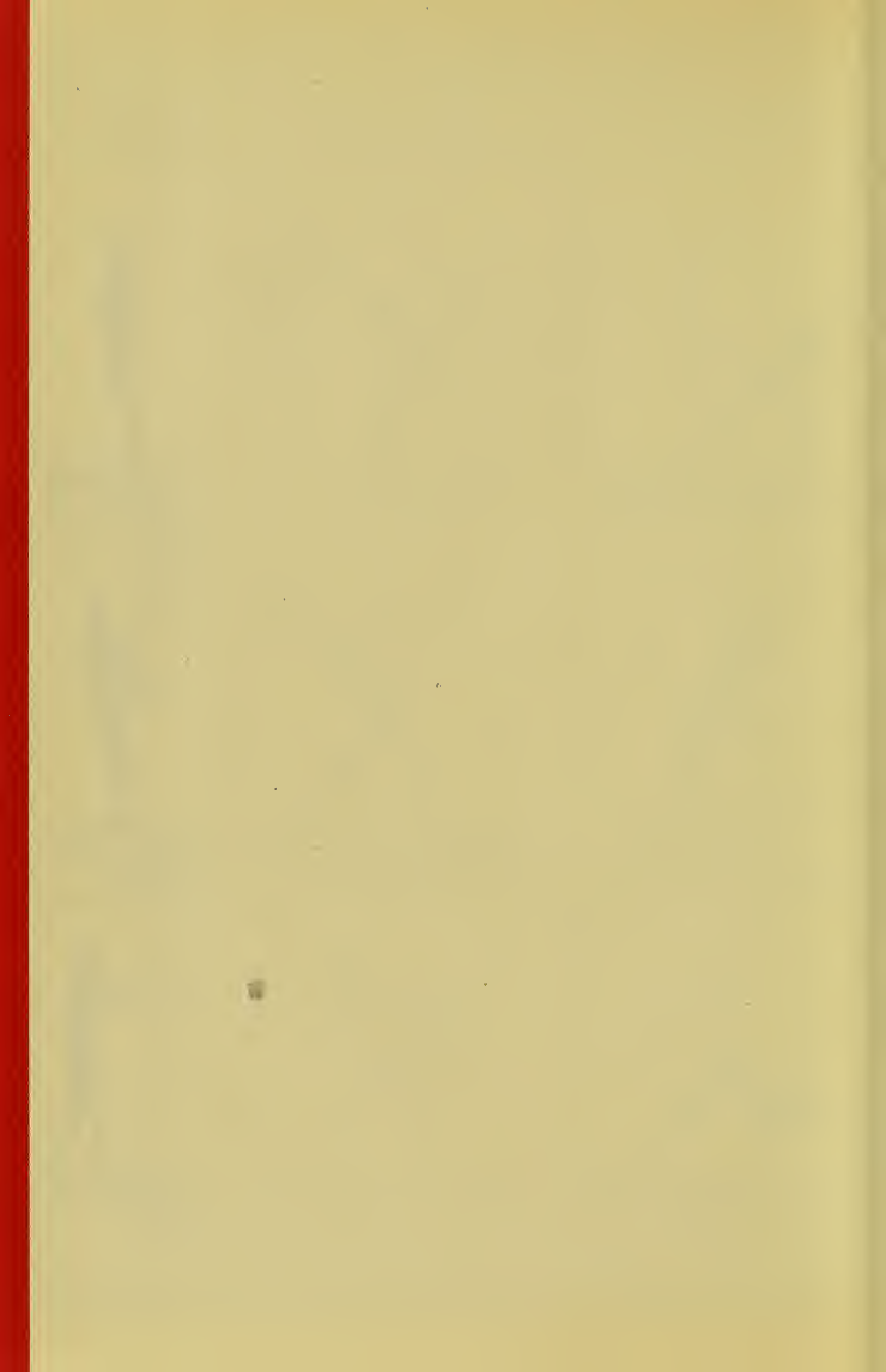
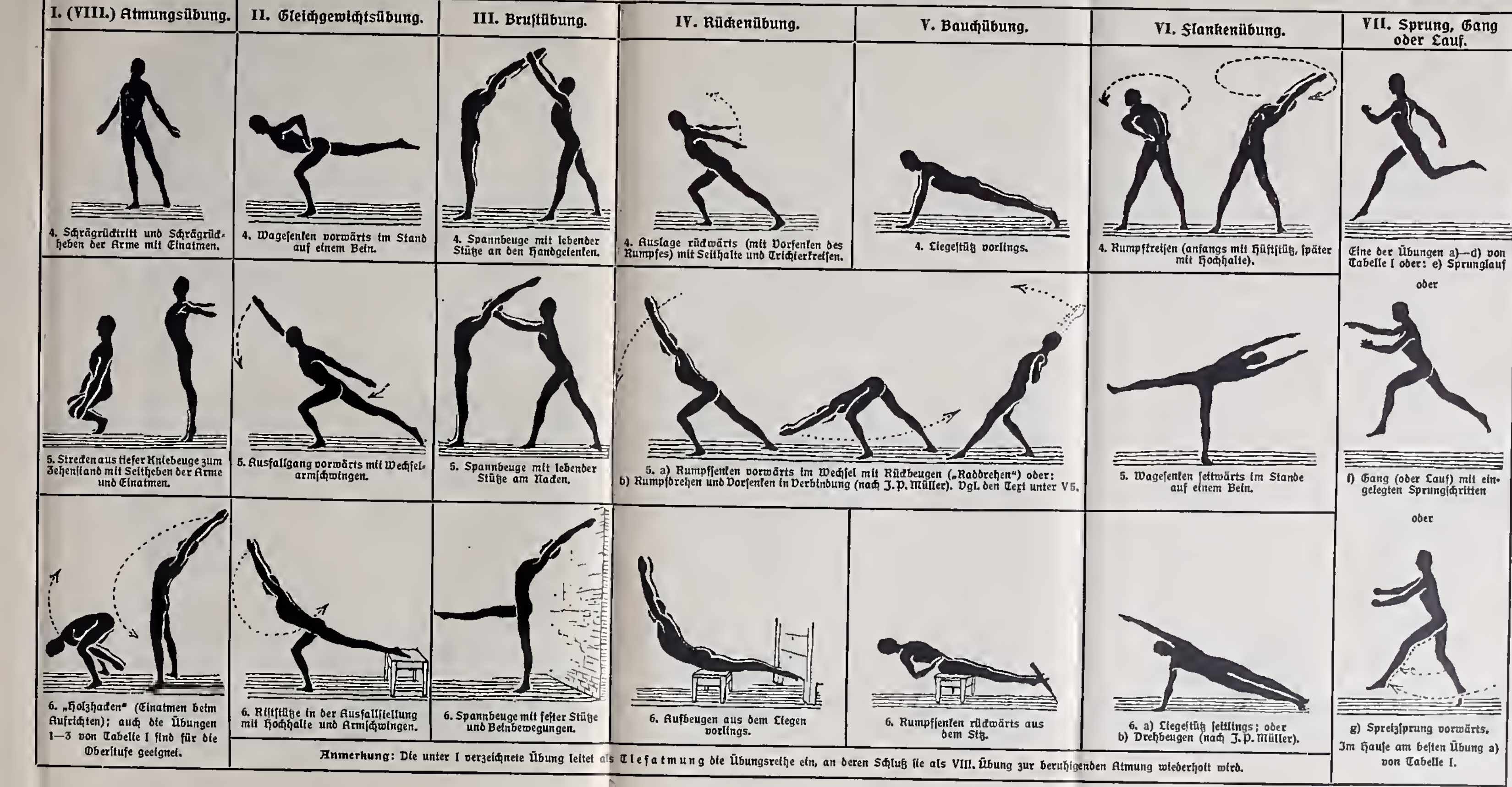


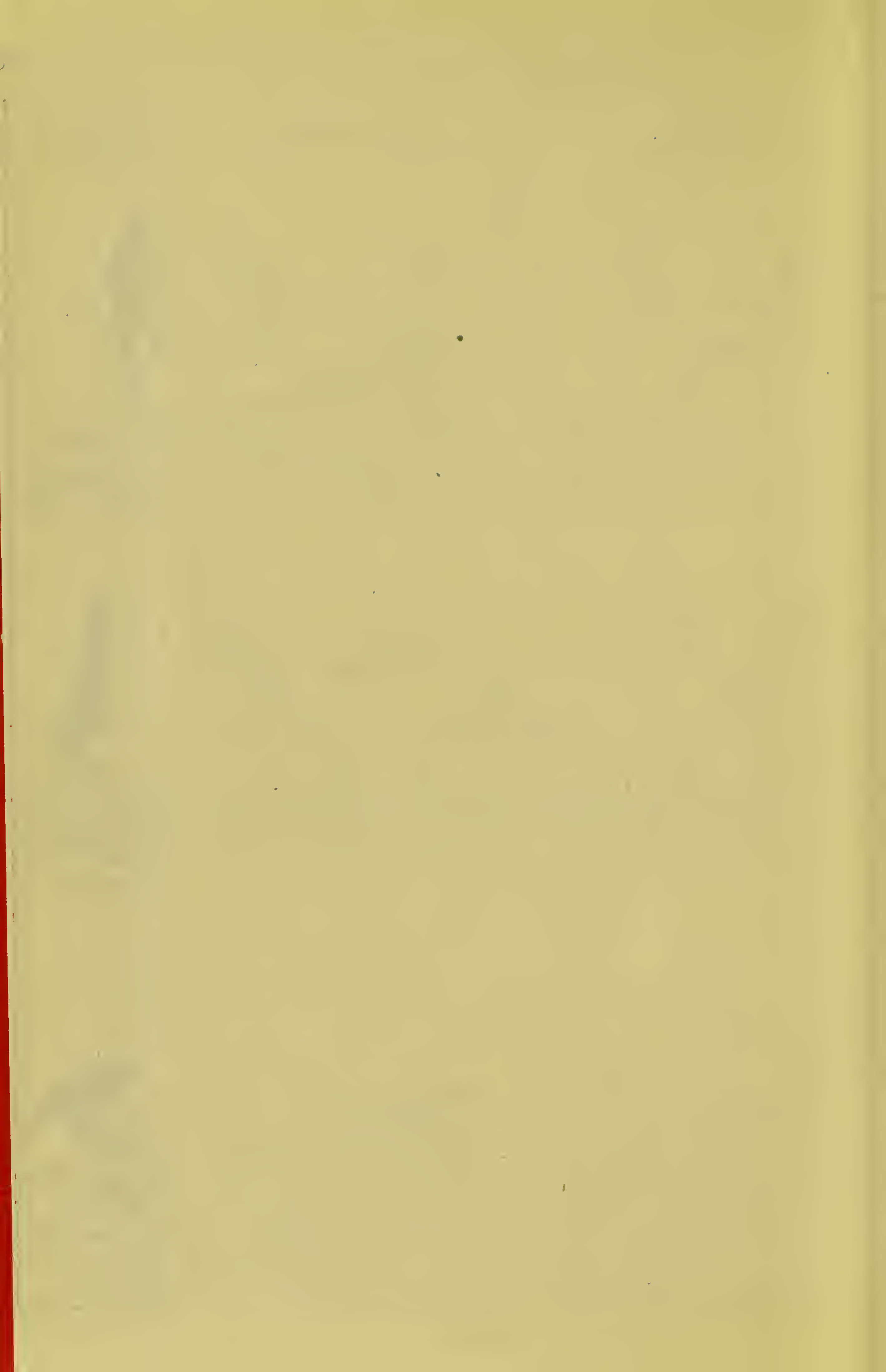
Tabelle II.

Drei Übungsreihen für die Oberstufe (auch in Turnhalle und Haus).

Möller, Zehnminutenturnen.



Verlag B. G. Teubner, Leipzig.



Wandtafeln

Haltungs-Vorbilder. 10 Wandtafeln für Schule, Verein und Haus. Herausgegeben von Professor Dr. med. F. A. Schmidt, Sanitätsrat in Bonn, und Karl Möller, Turninspektor in Altona. Mit 32 Haltungsbildern von Beispielen und Gegenbeispielen gezeichnet von Ewald Egg in Altona. Im Format 63 : 65 cm. Preis in Rolle: Ausgabe auf Papier M. 5.—, Ausgabe auf Papyrolin (Leinwandstoff) mit Messingtafelhaltern, fertig zum Aufhängen M. 7.50.

„Die Wandtafeln bilden ein treffliches Anschauungsmaterial für unsere Turnhallen. Wenn sie an den Wänden stets vor den Augen der Schüler sich befinden, werden diese fortgesetzt zur Pflege einer richtigen Körperhaltung aufgefordert. Auch beim Unterricht in der Gesundheitslehre können sie mit Nutzen verwendet werden." (**Lit. Beilage z. Württemb. Schulwochenbl.**)

„So bieten die Wandtafeln Heimisches und Fremdes in glücklicher Auswahl und trefflicher Mischung. Die Zeichnungen sind sämtlich äußerst korrekt und sauber ausgeführt. . . . Im übrigen glaube ich, daß zeichnerisch in der Darstellung von Turnübungen noch nichts Besseres geboten worden ist und auch nicht geboten werden kann, als in den vorliegenden Haltungsvorbildern." (**Monatsschrift für das Turnwesen.**)



Richtige Haltung bei „Liegestütz vorlings".
Aus: Schmidt-Möller, Haltungsvorbilder.

Einwirkungen und Erfolge der Leibesübungen bei der Jugend — Übersicht der für die verschiedenen Altersstufen der Jugend zweckmäßigsten Leibesübungen. Von Prof. Dr. med. F. A. Schmidt. 80 : 80 cm. Auf Papier M. 2.80, auf Papyrolin mit Ösen M. 3.20, mit Stäben M. 3.60.

Tafel I gibt die Einteilung der verschiedenen Übungsarten mit ihren mannigfachen Formen nach deren vorwiegendem Charakter, zeigt deren physiologische Einwirkungen auf die einzelnen Organsysteme des Körpers und kennzeichnet die Grenzen, wo an Stelle hygienischer Vorteile Schädigung des Körpers eintritt. Tafel II stellt die Übungsbedürfnisse sowie die richtige Verteilung der Übungen für die verschiedenen Altersstufen vom 6. bis zum 20. Lebensjahre fest. Die eigenartige praktische Anordnung, die Verwendung der verschiedensten Drucktypen in Rot- wie in Schwarzdruck sowie die knappe aber stets treffende Ausdrucksweise ermöglichen es, eine geradezu überraschende Fülle wissenschaftlicher Tatsachen in einer ungemein übersichtlichen Form zu bringen.

Schwimmrettungstafel (Lebensrettung bei Ertrinkenden). Von Prof. Dr. med. F. A. Schmidt, Sanitätsrat in Bonn. 8 Abbildungen mit erläuterndem Text als Tafel. Auf Papier M. 2.40, auf Papyrolin mit Ösen M. 3.—, auf Papyrolin mit Stäben M. 3.60.

Die Rettungstafel von dem auf dem Gebiete der öffentlichen Gesundheitspflege rühmlichst bekannten Sanitätsrat Prof. Dr. F. A. Schmidt in Bonn will die Kenntnis der ersten Hilfe bei Unglücksfällen im Wasser zu einer allgemeinen machen. Sie lehrt, wie man einen Ertrinkenden zu ergreifen, ans Land zu bringen und bei dem anscheinend Leblosen durch künstliche Atmung die Wiederbelebung zu bewirken hat. In großen anschaulichen Abbildungen und knappem, aber klarem und die Hauptsache erschöpfendem Text gibt sie zu allen dabei nötigen Maßnahmen eine für jedermann faßliche Anleitung. Insbesondere ist auf ihr auch eine neue Art der künstlichen Atmung beschrieben, welche derart einfach ist, daß sie ohne weitere Vorübung von jedem auf das leichteste sofort angestellt werden kann. Andererseits will sie vor allem die Fälle verhüten helfen, daß ein beherzter Retter, weil er die anzuwendenden Griffe beim Fassen eines Ertrinkenden nicht kennt, mit ihm in die Tiefe gerissen wird.

Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin

